



第一次做妈妈的你，有点青涩；
第一次做妈妈的你，有点惶恐；
第一次做妈妈的你，有点烦恼；
但第一次做妈妈的你，更多的是幸福。



大幸福包着小惶恐，
裹着小烦恼，并有青涩陪伴，
这才是有了小生命的味道，
这才是育儿的味道，
这才是生活的味道！



第一次做妈妈

王琪/编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

第一次做妈妈 / 王琪编著. — 北京：电子工业出版社，2014.9

（孕育幸福事·好孕系列）

ISBN 978-7-121-23718-8

I. ①第… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第147836号



责任编辑：王俊红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20

印张：14

字数：380千字

彩插：1

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

凡事都有第一次，做妈妈也有第一次，而且是刻骨铭心的第一次。

第一次做妈妈的你，有点青涩。由于缺少真实的体验，对备孕、分娩、坐月子以及育儿的那些事儿都知之甚少，一次真实的孕产经历会帮助你褪去青涩，走向成熟。成熟的女性会更美！

第一次做妈妈的你，有点惶恐。从备孕的那一刻，惶恐的种子可能就在你的内心一点点萌芽，害怕怀孕、生产对生活的改变，害怕胎宝宝发育不正常，害怕分娩时的产痛……这些惶恐也许会在分娩的那一刻结束，但紧接着又将面临种种育儿的惶恐。

第一次做妈妈的你，有点烦恼。备孕时，你不得不向有些美食说“bye-bye”，家里的宠物不得不送人寄养；怀孕时，妊娠反应让人难受，身体严重走样，脸上可能会长出许多妊娠斑；分娩后，喂养宝宝愁事多多，身材恢复困难重重。

但第一次做妈妈的你，更多的是幸福。备孕时夫妻间的甜蜜生活、得知怀孕时的惊喜、胎宝宝第一次胎动、宝宝降生时的呱呱啼哭、宝宝第一次叫出“妈妈”……育儿的幸福多得数不过来！

大幸福包着小惶恐，裹着小烦恼，并有青涩陪伴，这才是有了小生命的味道，这才是育儿的味道，这才是生活的味道！

谨以此书献给那些想要做妈妈和即将做妈妈的姐妹们，祝你们怀得上、生得顺、养得棒！



寄语给想要做妈妈 和即将做妈妈的姐妹们

亲爱的姐妹们，你们告别了单身生活，和心中的他走到一起，开始了幸福之旅。当有一天，你们怦然心动，“我们要个宝宝吧？”但即便有了这个“宝贝计划”，也请不要马上开始你的造人工程。

“宝宝是上天送给父母最好的礼物”，要生，当然就要生个最棒、最聪明的宝宝。

也许你正在想，我们的身体还不错，先怀了再说，船到桥头自然直嘛！也许你正怀着宏伟的计划：不管生下来是男孩还是女孩，我要让他上最好的幼儿园，读最好的学校，让他赢在人生的起跑线上。

其实，真正能让宝宝赢在起跑线上的方法是注重孕前的调养、孕期的保健和宝宝出生后的健康成

长。这就好比农民在播种之前，首先要选择优良的种子，然后勤劳地翻耕土地，除草除虫，这样禾苗才能长得茁壮，从而有好收成。

生儿育女，同样是这个道理。不论你是想要当妈妈还是要步入妈妈的角色，明白了这个道理，你才会精心地把怀孕这项工作做好，才会把妈妈这项从来没有做过的、没有任何经验的却是天底下最伟大的职业干好。

常言道，“一分的事前准备胜于十分的事后补救”，在生儿育女这件事上，这一点尤为重要。深切希望天底下所有想当妈妈和那些即将做妈妈的人，都能以喜悦的心情、最佳的状态，迎接每一个新生命的到来！

妈妈， 我有话对您说

您好啊，亲爱的未曾谋面的妈妈，我是您可爱的小宝宝啊，能感觉到我在踢您的肚皮吗？

妈妈，您知道吗？就是几个月前的那天晚上，天空繁星闪闪，您和爸爸紧紧依偎，对着天空滑落的流星诚心许愿，“希望宝宝早点来到我们身边”，那天，您笑出了世界上最美丽的容颜。从那时起，我就喜欢上您了！

那时的我心里就在想：“妈妈，我要来找您哦！让您每时每刻都关心我，无条件地爱着我，无论白天和黑夜都守着我。为了我，您会付出很多，您就是翼护我的天使——妈妈，我会永远爱着您！”

于是，我希望早日见到您和爸爸，一起快乐地生活，每天都是欢歌笑语。我想要对你们说的话有很多很多，但最大的心愿就是能让我健康、平安地降生，希望妈妈能给我一个好的身体，给我一个健康的未来！当你们以积极的态度欢迎我的到来时，肯定对我充满了各种期待，希望我健康、聪明、活泼、善良、勇敢、机智……健康应该是你们对我最重要的一个心愿吧？

为了我们全家的幸福，在欢迎我的到来之前，你们该为我做些什么呢？那就从孕前准备开始吧！在我进入妈妈身体之前，在我即将走上十



月旅程之前，我想对您说，怀上我以后，到我的平安降生，毕竟不是一件简单的事，我也是一个小生命，我也有我的要求，最害怕您干傻事，像滥用抗生素、时不时地生气、脾气暴躁、和爸爸吵架、参加宴会一杯杯地喝酒，也许您还喜欢养猫养狗，可我现在还很小，我很怕这些事情。

还有啊，您一定要吃好喝好，但也别太补了，不然我长太胖了，您生我的时候会很痛苦。要是您现在肚子太大了，就不要勉强自己干那些重活、累活了，弄不好会要我小命的。这些事情让爸爸去干吧，为了我请一定照顾好自己哦。

嗯，就说到这里吧，妈妈，我会在您的肚子里乖乖地长大，您要照顾好您的身体哦！





目录

25 / 如何看懂产检报告

27 / 如何看懂B超报告单

第一部分

怀得上：硬件软件两手抓，大步迈向三口之家

31 / 订立完备的“宝贝计划”，打开优生之门

32 / 计划从“心”开始

32 / 想一想，要不要做父母

32 / 想好做哪一类父母

33 / 提前一年将你的“宝贝计划”提上日程

33 / 非计划怀孕，对胎宝宝确实不公平

34 / 孕前最需要考虑的三件事

34 / 许多“生男或生女的秘诀”其实都是大忽悠

35 / 心急吃不了热豆腐

36 / 迟迟不孕时，别轻易给自己戴上“不孕不育”的帽子

36 / 顺其自然更容易受孕

37 / 精心描绘“小天使”的健康、聪明、快乐模样

37 / 好儿不要多，一个顶十个

37 / 宝宝会从父母身上遗传些什么

38 / 种子先养身，孕前夫妻要先调整体质

38 / 特别关注 盘点民间生育说法的是是非非

39 / 身心双修健康态，轻松怀孕不是问题

40 / 女性需要具备的身体“硬件”

40 / 卵巢——尽职尽责的卵子“管家”

40 / 输卵管——卵子和精子相遇的秘密通道

40 / 子宫——孕育胎儿的“家”

40 / 宫颈——孕育的通道

41 / 男性需要具备的身体“硬件”

41 / 睾丸——生产精子的“工厂”

41 / 输精管——运送精子的通道

41 / 副性腺——精浆的制造者

42 / 错误的生活方式最容易破坏“宝贝计划”

42 / 久坐不动

42 / 片面追求外在美

43 / 生活无序、紊乱的睡眠

43 / 烟酒不离身

43 / 超负荷工作

43 / 性生活无度

43 / 滥用药物，胎儿“很受伤”

43 / 最伤害子宫的五件事

44 / 拿什么拯救你的孕力

44 / 受孕前，男养精，女养血

44 / 生理期调养，你做对了吗

45 / 温煦子宫，培养胎宝宝的“暖房”

46 / 强壮脾胃，培养孕育的沃土

46 / 别让你的精子在等待中慢慢变老

47 / 孕力指数的自我判断与“维修”方案

47 / 从月经周期里透露出的生育能力

48 / 体重过胖过瘦都会影响你的孕力指数

48 / 好孕的秘密就掌握在你的体温中

49 / 从内裤上发现的健康秘密

49 / 从精液颜色和浓稠判断男性的生育能力

50 / 阳痿、早泄会让你的孕力大打折扣

50 / 精液异常——少精症、弱精症的调养

50 / **特别关注 大龄女性朋友如何保护你的最佳孕力**

51 / **吃对食物，为“孕”力加分**

52 / **储备孕前营养，为幸“孕”加油**

52 / 学会日常饮食基本原则，好孕快点到

52 / 男性这样吃，“精王子”才最有活力

53 / 女性这样吃，可让“卵公主”永葆活力

53 / 管好你的“馋嘴巴”

53 / 吃得越“复杂”，对胎宝宝越好

54 / 营养状况不同，孕前饮食调理也有差异

54 / 备孕期营养品的补充讲究多

55 / 孕前补叶酸，为胎宝宝的健康“保驾护航”

55 / 避开饮食“红灯”，为幸“孕”扫清障碍

56 / **无论你是什么样的人，吃得均衡最重要**

56 / 正常体重的女性，维持健康的饮食最重要

56 / 体胖的女性有效减肥，好“孕”自然到

56 / 为了孕育健康宝宝，瘦弱的女性请适当增重

57 / 素食的女性最应补充的营养

57 / 外卖女性的备孕饮食计划

57 / “娇贵”的过敏体质女性请这样吃

58 / 中医食疗帮你提升孕力

58 / 补肾食疗提高精子活力

58 / 宫寒体质的孕前饮食调理方案

59 / 增强女性生育能力的药膳

59 / 增强男性生育能力的药膳

60 / 极具优生价值的中药方

60 / 特别关注 备孕前后，安全用药看仔细

61 / 外部环境“达标”，“造人工程”才能正式动工

62 / 生育不是女性职业生涯的“绊脚石”

62 / 卵子排一个少一个，35岁前一定要完成“宝贝计划”

63 / 怀孕前需要调换工作的岗位

63 / 职业女性如何面对怀孕后的五大难题

63 / 职场女性应享有的特殊权益

64 / 进入健康的生活状态

64 / 营造优质的生育环境

64 / 为了迎接小生命的到来，将心爱的小动物送给他人

65 / 打好备孕战，“粮草工作”要保证

65 / 从备孕到怀孕，胎宝宝需要哪些“通行证”

65 / 打好备孕怀孕战的“粮草”准备

66 / 掌握排卵期，“宝贝计划”更容易实现

66 / 在最适合自己的季节怀孕

66 / 特别关注 做好避孕，有计划地迎接小生命的到来

67 / 孕前检查，将受孕的风险降到最低

68 / 为了生个健康的宝宝，再省钱也不能省去孕前体检

68 / 孕前体检是优生的重要保障

68 / 孕前女性要做的检查

69 / 孕前男性要做的检查

69 / 特殊的检查

69 / 孕前检查莫过度

69 / 健康咨询，不必羞羞答答

70 / 孕前治愈身体的疾病是对胎宝宝应尽的责任

70 / 常见病的筛查，将疾病挡在门外

70 / 这些遗传性疾病千万不要留给胎宝宝

71 / 治好妇科疾病，清清爽爽再怀孕

72 / 洁身自好，远离性传播疾病

72 / 孕前应注射的疫苗

73 / 宜暂缓怀孕的情况

73 / 备孕1年无果请及时就医

74 / 不宜受孕的时机

74 / 击溃流产后遗症

75 / 寻找畸形儿产生的根源

75 / 特别关注 你被“丁克”了吗

第二部分

生得顺：携手走过 280 天的幸福孕程

79 / **孕 1 月 精心筹备“精王子”与“卵公主”的浪漫邂逅**

80 / **孕 1 月：希望的种子在悄然绽放**

81 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

81 / 胎教是人类教育的起点

81 / 胎教的动机不是培养神童，而是发掘个体的素质潜能

81 / 受过胎教的宝宝有什么优点

82 / 胎教不是准妈妈一个人的事

82 / 胎教成功的三要素

82 / 抓住受孕那一刻的胎教

83 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

83 / 值得推荐的彩虹饮食方案

83 / 坚持口服叶酸补充剂或复合维生素

83 / 漏服叶酸要不要补回来

83 / 刻意进补，真的没必要

84 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

84 / 初孕能进行性生活吗

84 / 尽量远离人群聚集的地方

84 / 骑自行车出行讲究多

85 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

85 / 从受精卵着床的感觉里发现怀孕的信号

85 / 别把怀孕征兆误当感冒

85 / 为保险起见，暂时把自己当准妈妈吧

86 / 验孕棒和早孕试纸如何用更准确

86 / 到医院确认怀孕的喜讯

86 / 怀孕了运动就会动胎气吗

86 / 高龄孕妇需注意的问题

87 / 备孕女性应了解的受孕数字

88 / **当孕期遭遇这些烦恼**

88 / 异常增多的白带

88 / 假性怀孕，原来是心理因素作怪

88 / 吃过感冒药后发现怀孕了

88 / **特别关注 意外怀孕，还要不要宝宝**

89 / **孕2月 “害喜”让人难受又欣喜**

90 / **孕2月：初具人形的小家伙**

91 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

91 / 准妈妈的言行是最好的胎教

91 / 依据胎宝宝的发育规律选择胎教方法

91 / 快乐才是最好的胎教

91 / 实施胎教切勿心切

91 / 如何看待老人的胎教观念

92 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

92 / 职场准妈妈吃工作餐有必要“挑三拣四”

92 / 自制豆浆，更营养、更健康

93 / 学会看食品标签，为胎宝宝把住入口关

93 / 孕妇奶粉并非非喝不可

93 / 准妈妈嗜酸辣要有节制

93 / 少吃多餐，干稀搭配抑孕吐

94 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

94 / 停经42天左右不妨去医院做个B超检查

94 / 孕期，易伤胎的这几种傻事做不得

94 / 只有三类人需要保胎

95 / 孕期，请与这些花草保持距离

95 / 怀孕了，你是宅在家里好，还是去上班好

96 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

96 / 该去医院建档了

96 / 从孕早期就要学会用BMI指数来监测，
控制体重

97 / 从现在开始，记好妊娠日记

98 / **当孕期遭遇这些烦恼**

98 / 为了胎宝宝，胃口不开也要适当吃点

98 / 应对呕吐剧烈有方法

98 / 双胎或多胎妊娠尤其要注重孕期保健

99 / 先兆流产要不要保胎

99 / 必须使用安胎药时的正确用法

99 / 妊娠晕厥，可能是宫外孕

100 / **特别关注 生活中可能遇到的意外与危险**

101 / **孕3月 逐渐适应孕期生活**

102 / **孕3月：度过流产危险期**

103 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

103 / 妊娠反应不好受，准爸爸要协助妻子一起
做好胎教

103 / 营造温馨和谐的家庭环境

104 / 胎教在生活的点滴中

104 / 怎样做能提高胎教效果

104 / 胎教实施的程度要恰到好处

105 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

105 / 孕早期胃口不开，试试这样吃

105 / 为胎宝宝吃，为胎宝宝忌口

105 / 多吃对胎宝宝大脑有益的食物

106 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

106 / 培养有规律的生活，要从胎儿期做起

106 / 防辐射服有无必要，如何选

107 / 孕早期安胎，警惕三个误区

107 / 别让盲目产检“打扰”胎宝宝的生活

108 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

108 / 整个孕期总共需要做几次 B 超

108 / 怀双胞胎的准妈妈如何安心孕产

109 / 在 12 周前一定要做产检

109 / 预防胎儿宫内发育迟缓

109 / 不要扰乱胎宝宝的视神经

110 / **当孕期遭遇这些烦恼**

110 / 缓解孕期焦虑

110 / 胎梦，你需要了解的“是是非非”

110 / “一孕傻三年”有没有道理

110 / 准妈妈贫血影响胎宝宝发育，科学应对是正路

111 / 孕早期“见红”，可能是流产先兆

111 / 怀孕后精力不足、倍感疲倦，如何自我“加油”

112 / 感觉心跳加快，要不要就医

112 / **特别关注 孕 12 周第一次正式产检**

113 / **孕 4 月 和胎宝宝成为好朋友**

114 / **孕 4 月：喜欢玩脐带的小顽皮蛋**

115 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

115 / 胎儿出生后的饮食习惯始于妊娠期

115 / 通过胎教培养兴趣

115 / 通过胎教培养性格

116 / 胎儿需要亲昵

116 / 带着胎宝宝去旅游

116 / 学会冥想胎教，保持心情喜悦

117 / 戒除五种影响胎教的心理

117 / 散步是最佳的运动胎教

118 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

118 / 吃对食物防辐射

118 / 服用维生素要有度

119 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

119 / 孕期出行，“选中间，避两头”

119 / 准妈妈预防中暑要面面俱到

119 / 揭开孕期高质量睡眠的密码

120 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

120 / 定期测量宫底高度

121 / 可以听胎心音了

121 / 进行一些牙科检查

121 / 孕中期适宜做畸形筛查

122 / **当孕期遭遇这些烦恼**

122 / 孕期遭遇腹胀、腹痛，是不好的征兆吗

122 / 孕期腹泻要及时治疗

123 / 孕期痔疮，真是难言之隐

123 / 孕期失眠，针对病因下药让你睡个“富裕觉”

124 / 孕期晕眩、头痛要警惕

124 / 必要时，要做唐筛

124 / **特别关注 第二次产检（13~16 周）**

125 / **孕 5 月 能感受到胎宝宝的萌动了**

126 / **孕 5 月：胃口越来越好了**


127 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

127 / 音乐：胎宝宝的至爱

127 / 母亲的哼唱是最佳的胎教方式之一
127 / 放开想象的翅膀
128 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**
128 / 怎样选择补钙制剂
128 / 管住自己的“馋嘴巴”
129 / 节日聚餐悠着点
129 / 选食蔬果的窍门
129 / 怀孕后有些零食不可以吃
130 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**
130 / 妊娠期准妈妈做家务必须注意的事项
130 / 妊娠5个月以上，请少开车
130 / 准妈妈自我保护的六个动作
131 / 从现在起尽量左侧卧睡
131 / 穿出孕味，穿出健康
132 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**
132 / 骨盆异常的监测
132 / 四种异常胎动信号给准妈妈的提示意义与应对
133 / 呵护好宝宝的“粮仓”
133 / 告别孕期尿频全攻略
133 / 多胎妊娠的准妈妈孕中期要加强监测
134 / **当孕期遭遇这些烦恼**
134 / 准妈妈在漫长的旅途中应注意什么
134 / 当皮肤过敏与准妈妈不期而遇
135 / 不小心伤寒感冒，找穴位来帮忙
135 / 坚强应对孕期三种疼痛

136 / 孕期抽筋是缺钙的警报
136 / **特别关注 第三次产检（17~20周）**
137 / **孕6月 已经完全适应“准妈妈”这个身份了**
138 / **孕6月：经常和妈妈做亲子互动**
139 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**
139 / 和胎宝宝无话不谈
139 / 胎宝宝是否喜欢你的胎教方式
139 / 最时尚的胎教方式不一定是最科学的
139 / 学习放松心情，摆脱压力
140 / 宁静即养胎
140 / 分享胎动的喜悦
140 / 听妈妈讲故事
141 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**
141 / 偏食妈妈的营养计划
142 / 怎样吃“长胎不长肉”
142 / 饮食对抗妊娠纹





142 / 服用铁剂的技巧

143 / 养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

143 / 妈妈聚会，宝宝开心

144 / 孕期的生活规律不可乱

144 / 住高层建筑的准妈妈应多注意增加活动量

145 / 多运动为顺产做准备

145 / 做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

145 / 定期监测妊娠期的血压，预防妊娠高血压疾病的发生

145 / 当妊娠期遇上糖尿病

146 / 孕期可自我监测胎位

146 / 高龄准妈妈孕中期要做好胎儿畸形检查

147 / 当孕期遭遇这些烦恼

147 / 孕期多汗，其实也是身体的保护性反应

147 / 孕期“气喘如牛”，从食、行入手

147 / 下肢静脉曲张，我该拿你怎么办

148 / 特别关注 第四次产检（21~24周）

149 / 孕7月 防止宝宝“提早报到”

150 / 孕7月：妊娠纹静悄悄地爬上来

151 / 亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

151 / 艺术胎教，让宝宝阅历更丰富

151 / 读书，寻找文字里的美景

152 / 行为胎教，为宝宝树立榜样

152 / 为胎宝宝读些《圣经》中的佳句吧

152 / 爸爸也来唱首歌

153 / 妈妈这样吃，宝宝才健康

153 / 温热的补品切勿滥吃滥补

153 / 天然食品更健康

153 / 有助准妈妈舒缓心情的美食

153 / 多吃菌菇益处多

154 / 帮助胎宝宝祛胎毒的食物

154 / 中药进补有危险

155 / 养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

155 / 准妈妈不要长时间看电视

155 / 孕期化妆，越简单越好

155 / 身体笨拙，做不到的事不要勉强

156 / 在大自然环境中养胎

156 / 养胎不必整天卧床

157 / 做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

157 / 定期监测准妈妈和胎宝宝的健康状况

157 / 可以选择是否进行胎盘功能监测

157 / 胎儿电子监护的作用

158 / 当孕期遭遇这些烦恼

158 / 孕期上火，灭火同时要养阴

158 / 妊娠高血压疾病，防胜于治

158 / 特别关注 第五次产检（25~28周）

159 / 孕8月 身体越来越笨重了

160 / 孕8月：宝宝的房子越来越小了

161 / 亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

161 / 散文欣赏：致孩子

161 / 胎宝宝的来信

162 / 准妈妈爱思考，小宝宝脑子好

162 / 亲手为宝宝做个玩偶

162 / 想象一下，宝宝是个什么模样

163 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

163 / 孕期坚果不可少

163 / 妊娠补钙的几个金标准

163 / “脑黄金”，你补了吗

164 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

164 / 不同怀孕期应做不同的运动

165 / 孕晚期按摩，要时刻观察胎宝宝的反应

165 / 孕晚期尽量减少俯身弯腰

165 / 驱蚊产品准妈妈要慎用

165 / 孕期感冒是否能服板蓝根

165 / 孕期消炎药使用有禁忌

166 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

166 / 如何自我监测有无胎儿窘迫

166 / 帮你了解产房的情况

167 / 别让这几种炎症成为胎宝宝早产的“肇事者”

167 / 胎儿脐带绕颈的监测与应对

167 / 准妈妈如何使用托腹带

168 / **当孕期遭遇这些烦恼**

168 / 胎盘早剥——准妈妈的危险信号

168 / 孕晚期下肢浮肿，饮食加按摩双管齐下

168 / **特别关注 第六次产检（29~32周）**

169 / **孕9月 幸福地期待着**

170 / **孕9月：胎位已经固定了**

171 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

171 / 与胎宝宝一起放松心情

171 / 小鸡的诞生：给宝宝一个自然的开始

172 / 脑筋急转弯

172 / 散文欣赏：花之咏

173 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

173 / 准妈妈忌担心胎儿过大而节食

173 / 少吃多餐更健康

173 / 调味品要少吃

173 / 营养进补，不能少也不能多

174 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

174 / 孕期准妈妈切忌过度情绪化

174 / 战胜对分娩的恐惧感

174 / 有必要离开工作岗位了

174 / 准妈妈慎用驱虫药和泻药

175 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

175 / 胎宝宝的求救信号早知道

176 / 胎膜早破要及时处理

176 / 孕晚期出血可能早产

176 / 重视胎宝宝出生前的检查

176 / 最好在产检医院分娩

177 / **当孕期遭遇这些烦恼**

177 / 轻松应对孕期三件尴尬事

177 / 孕期抑郁，调整从“心”入手

177 / 黄褐斑悄悄爬上来

178 / 困扰准妈妈的胎儿大小问题

178 / 消除分泌物增多与外阴瘙痒，清爽度过
妊娠十月

178 / **特别关注 第七次产检（33~35 周）
第八次产检（36 周）**

179 / **孕 10 月 就要与宝宝见面了**

180 / **孕 10 月：向下运动，安静待产**

181 / **亲子胎教，把爱传递给胎宝宝**

181 / 做好胎教与早教的衔接

181 / 对宝宝带有一种神圣的情感

182 / 读一读瑜伽大师们的智慧语录

182 / 诗歌：妈妈

182 / 孕晚期的胎教要不断重复

183 / **妈妈这样吃，宝宝才健康**

183 / 分娩前应多吃助产的食物

183 / 增加热量迎分娩

183 / 不同产程饮食有别

184 / **养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始**

184 / 早早做好住院的准备

184 / 过了预产期仍然没有临产征兆的对策

184 / 学会放松的四种方法

185 / **做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康**

185 / 合理调养，远离“产前焦虑症”

185 / 提早准备，应对待产中的突发情况

185 / 从妊娠时开始预防产褥热

186 / **当孕期遭遇这些烦恼**

186 / “瓜熟”未必能“自落”

186 / 准妈妈不宜忽视的一些症状

186 / **特别关注 第九次产检（37 周）
第十次产检（38~42 周）**

187 / **分娩，幸福、难忘的瞬间**

188 / **自然分娩是给宝宝的人生最好的开端**

188 / 准妈妈必须读懂的几个分娩信号

189 / 自然分娩前的心理准备

189 / 准妈妈应该怎样配合接生

189 / 这样做会帮你提高顺产率

190 / 备产清单大采购

190 / 五大高招破解分娩疼痛

190 / 分娩来不及去医院怎么办

- 191 / 剖宫产，轻轻迈过这道坎
- 191 / 剖宫产能使高危准妈妈安全分娩
- 191 / 急症剖宫产和选择性剖宫产大有不同
- 191 / 是否剖宫产由医生决定
- 192 / 特殊生产的应对
- 192 / 难产的应对
- 192 / 准妈妈的心理性难产
- 192 / 出现滞产时切忌大意
- 193 / 发生急产时的 DIY 措施与注意事项
- 193 / 特别关注 盘点生产时的禁忌



第三部分

养得棒：轻松高效做爸妈

- 197 / 坐好月子，健康一辈子
- 198 / 产后调养，重塑昔日美丽的身心，还您“漂亮本色”
- 198 / 产后身体调养的“四项基本原则”
- 198 / 产后应做妇科检查
- 199 / 产后小心呵护你的伤口
- 199 / 分娩后至出院后的生活安排
- 200 / 特殊母亲的生活安排
- 200 / 产后的卫生清洁工作，细节为王
- 201 / 吃得好，更要睡得好
- 201 / 传统的产后保健品
- 201 / 适合产后服用的补药
- 202 / 产褥期健康问题各个击破
- 202 / 产后恶露如果有臭味应该注意的情况
- 202 / 产后失眠，根源其实在于五脏疲劳
- 202 / 产后贫血，从食物中寻找补血良方
- 202 / 预防产后子宫脱垂的一二三
- 203 / 月子餐就要这样吃
- 203 / 月子里的饮食与进补原则
- 203 / 产后需继续补钙、补铁

204 / 适当喝些催奶汤
204 / 四季月子饮食各不同
204 / 绕过坐月子的饮食雷区
205 / **坐月子如何越坐越美丽、越坐越窈窕**
205 / 产后防脱发，念好“三字经”
205 / 新妈妈的产后瘦身
206 / 三招教你轻轻松松消除妊娠纹烦恼
206 / 产后收腹，什么时候该用收腹带
206 / **特别关注 月子调补分阶段**
207 / **开启小夫妻的育儿新生活**
208 / **育儿，培养什么样的宝宝**
208 / 培养快乐的宝宝
208 / 培养健康的宝宝
208 / 培养聪明的宝宝
208 / 培养宝宝的情商
209 / **有了宝宝之后该怎么办**
209 / 需要精心照顾宝宝长大成人
209 / 熟知宝宝的心情和要求
209 / 一个宝宝一个样
209 / 共同讨论育儿的方针
209 / 请教育儿的知识
210 / 正确育儿的 12 个要点
210 / **特别关注 菜鸟妈妈育儿最易犯的误区盘点**
211 / **生命最脆弱的 42 天最需要爱的呵护**
212 / **新生儿宝宝最初的模样**
212 / 身高和体重

212 / 大脑
212 / 卤门
212 / 头发
213 / 脐带
213 / 乳房
213 / 四肢
213 / 生殖器
213 / 体温
213 / 新生儿宝宝特有的生理现象
214 / **新生儿宝宝喂饱养好还真不容易**
214 / 母乳是送给新生儿宝宝的最好礼物
214 / 新生儿宝宝喂养，初乳别错过
214 / 前奶和后奶喂养重点不同
214 / 开奶前不要给新生儿宝宝任何代乳品
215 / 按需哺喂，有求必应
215 / 判断宝宝是否吃饱了的要领
215 / 夜间怎样哺乳
215 / 早产的宝宝未满月前不宜纯母乳喂养
215 / 不适合哺乳的新妈妈
216 / 双胞胎宝宝的喂养
216 / 奶粉的选购
216 / 冲调奶粉的方法
217 / **新生儿宝宝像嫩苗，全靠父母来照料**
217 / 新生儿宝宝 24 小时内要排尽胎便
217 / 给宝宝用尿布还是纸尿裤
217 / 怎样换尿布宝宝才高兴

217 / 抱新生儿宝宝不是那么轻而易举的事
218 / 新生儿宝宝出院回家的关键事宜
218 / 游泳是新生儿宝宝最好的锻炼方式
218 / 培养好的睡眠习惯
219 / 给新爸妈们补补为宝宝洗澡的课
219 / 常为新生儿宝宝做抚触能给宝宝最大的安全感
220 / **关注新生儿宝宝的心理需求，更好地建立母婴关系**
220 / 哭是宝宝最初的语言
220 / 了解新生儿宝宝的心理依恋
221 / 新生儿宝宝的心理需求，你注意了没有
221 / 新生儿宝宝最渴望母亲的胸怀
221 / 以爱来促进宝宝的健康成长
222 / **新生儿宝宝的健康问题牵动着每个父母的心**
222 / 不哭或哭声弱
222 / 气急呻吟
222 / 发热或体温降低
222 / 新生儿宝宝腹泻
223 / “足月小样儿”的护理
223 / 早产儿出院后的护理放松不得
223 / 新生儿宝宝脐部发炎的预防
224 / 新生儿宝宝消化不良的识别
224 / 生理性黄疸与病理性黄疸的鉴别
224 / **特别关注 新生儿宝宝必要的产后检查**
225 / **周岁前的健康宝宝是用爱心呵护出来的**

226 / **1~3 月的宝宝，在半睡半醒中认识世界**
226 / 1~3 月龄宝宝的身体与心理发育
227 / 1~3 月龄宝宝营养与喂养关注
227 / 宝宝健康发育所需的营养素
227 / 从满月后开始定时喂奶
227 / 让宝宝养成定时吃母乳的规律
228 / 警惕，新妈妈必须了解的“过奶”
228 / 母乳“带毒”会导致宝宝发育迟缓
229 / 1~3 月，宝宝的成长，你们都功不可没
229 / 培养宝宝良好的作息习惯
229 / 不要搂抱着宝宝睡觉
229 / 把握婴儿期，塑造宝宝的完美头形
230 / **通过游戏让宝宝用手、眼来感受世界**
230 / 音乐时刻：辨别不同的声音
230 / 后面是谁呀：转头训练
231 / 手舞足蹈：四肢协调
231 / 捂脸躲猫猫：认识妈妈的样子
232 / 1~3 月龄宝宝的异常表现及健康问题的应对
232 / 溢奶、吐奶快快好
232 / 宝宝不吃奶了
233 / 喂奶粉的宝宝总是上火
233 / 2 个月的宝宝便秘了
233 / 宝宝患湿疹时妈妈饮食的注意事项
234 / **4~6 月的宝宝，开始出现智力的曙光**
234 / 4~6 月龄宝宝的身体与心理发育
235 / 4~6 月，宝宝的发育更需要营养
235 / 妈妈上班后的哺乳

235 / 宝宝呛奶后让宝宝哭一会儿

236 / 避免过度喂养

236 / 宝宝进入换乳期的判断与饮食调整

237 / 母乳喂养至少要坚持到第6个月

237 / 从宝宝6个月开始添加辅食

238 / 辅食的制作技巧

238 / 巧妙应对添加辅食的各种难题

238 / 增加铁的摄入量

239 / 为照顾宝宝的每一天更加尽心尽力

239 / 宝宝能听懂大人的话了

239 / 精心保护宝宝的大脑

239 / 宝宝夜间哭闹

240 / 不理宝宝对宝宝心理的伤害

240 / 不要与宝宝过度嬉戏

240 / 婴儿床的安全忽视不得

240 / 外出时该把宝宝抱着、背着，还是放在婴儿车里

241 / 三翻六坐，宝宝摸爬滚打中练就一身好本领

241 / 怎样为周岁前的宝宝挑选玩具

241 / 学会跟宝宝说话

241 / 尊重宝宝的性格和气质

242 / 4~6月龄宝宝的异常表现及健康问题的应对

242 / 聪明父母这样判断宝宝的健康状况

242 / 推婴儿车外出时的环境选择

243 / 什么样的药物更适合婴儿

243 / 怎样给宝宝喂药

243 / 退热药的应用

244 / **7~9月的宝宝，收获“ba-ba, ma-ma”**
的惊喜

244 / 7~9月龄宝宝的身体与心理发育

245 / 舌尖上的辅食，妈妈该知道

245 / 不要给1岁前的宝宝吃蜂蜜

245 / 别让调味料伤了宝宝的健康

246 / 少给宝宝吃这些难以消化的食物

246 / 让宝宝爱上蔬菜水果的妙招

247 / 如何养出不生病的宝宝

247 / 宝宝正处于出牙期的照顾

247 / 难养型宝宝的照顾

248 / 夏季宝宝胃口不好怎么调

248 / 宝宝服装的错误选择会损害宝宝的发育

248 / 0~1岁宝宝需要接种的疫苗

249 / 与7~9月的宝宝快乐做亲子游戏

249 / 游戏能带给宝宝快乐，请多和宝宝做游戏

249 / 做宝宝最好的玩伴

249 / 六坐八爬，绝对不能省

250 / 抵抗力下降的宝宝更需要父母的加倍呵护

250 / 宝宝6个月开始变得爱生病了

250 / 宝宝患湿疹的调养

250 / 宝宝尿布疹的预防

251 / **10~12月的宝宝，在蹒跚中走出婴儿时代**

251 / 10~12月龄宝宝的身体与心理发育

252 / 断奶，让宝宝在妈妈的爱和温柔中度过

252 / 选择合适时机断奶

252 / 必要时，可坚持母乳喂养到2岁

252 / 断奶需要循序渐进

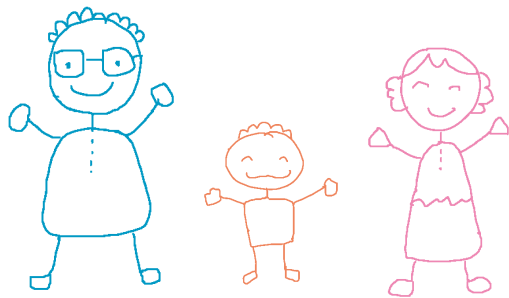
- 252 / 夏季不宜给宝宝断奶
- 253 / 断奶后怎样保证营养
- 253 / 吃对食物“拔苗助长”
- 253 / 家庭自制食品时应注意的事项
- 254 / 宝宝能爬能走了，每一步的照顾都那么关键

- 254 / 宝宝睡觉不踏实的原因与调理
- 254 / 怎样帮助宝宝学步
- 255 / 1岁前不要给宝宝用学步车
- 255 / 放手让宝宝安静入睡
- 255 / 宝宝有些“黏人”了怎么办
- 256 / 宝宝需要与大宠物保持一定的距离
- 256 / 大自然是宝宝成长的乐园
- 256 / 厨房里的安全隐患大扫除
- 257 / 宝宝在四处探险，认识更多的东西
- 257 / 借助工具进行早教
- 257 / 不要打击宝宝的探索欲
- 257 / 宝宝开始想要玩伴了
- 258 / 和宝宝多说话有助于宝宝的智力开发
- 258 / 亲子依恋能促进宝宝的健康发育
- 258 / 宝宝成长的五大情感需要
- 259 / 10~12月龄宝宝的异常表现及健康问题的应对

- 259 / 构建宝宝的免疫力，从肠道开始
- 259 / 宝宝发烧，注意肺炎的预防
- 259 / 宝宝体重增长不足如何是好
- 260 / 宝宝跌落的预防与跌落后的伤情判断
- 260 / **特别关注 宝宝周岁前智力发育的8个关键时期**

- 261 / **成功养育一个健康、快乐的宝宝**
- 262 / **1~2岁的宝宝体格发育标准**
- 262 / 1~2岁宝宝的身体与心理发育
- 263 / 不仅让宝宝爱上吃饭，还要注重用餐教养
- 263 / 宝宝常见营养元素缺乏的饮食进补方案
- 263 / 宝宝挑食，父母有责
- 264 / 教宝宝独立吃饭的方法
- 264 / 宝宝的饮食不要过于精细
- 264 / 提高宝宝食欲的方法
- 265 / 愉快饥饿是宝宝最好的开胃药
- 265 / 宝宝食品里的营养也“怕”烫
- 266 / 让宝宝不生病，远离疾病的成长与健康照顾方案

- 266 / 正确为宝宝测体温
- 266 / 训练大小便不宜过早
- 267 / 帮宝宝排解不良情绪
- 267 / 爱宝宝，请先尊重你的宝宝
- 267 / 确保宝宝户外活动的安全



268 / 继续锻炼感知，为学习打基础

268 / 妈妈怎样为低龄的宝宝选择图书

268 / 1~2岁时，教你的宝宝学说话

268 / 教宝宝认识自己的身体

268 / 儿歌与童谣会让宝宝更聪明

269 / 妈妈教育宝宝的态度与宝宝的性格密切相关

269 / 如何让宝宝融入群体

269 / 妈妈没有必要制止宝宝的某些行为

270 / 做宝宝最好的保健医生

270 / 小小磕碰伤，妈妈不用慌

270 / 宝宝便秘别随便用开塞露

270 / 秋季宝宝皮肤干、流鼻血，是秋燥的信号

270 / 自汗与盗汗

270 / 带宝宝看病的四项提醒

270 / 宝宝经常患口疮

271 / 宝宝经常感冒咳嗽

271 / **特别关注 请反思一下你的教育方式是否都正确**

272 / **2~3岁，宝宝的身心健康全面开始发展**

272 / 2~3岁宝宝的身体与心理发育

273 / 更多地关注宝宝的饮食教养，何愁宝宝的吃饭问题

273 / 宝宝的吃饭问题——是迫着喂，还是顺其自然

273 / 保健品，需要还是不需要

273 / 让宝宝学会专心吃饭

273 / 小胖墩也是吃出来的

274 / 不该让宝宝吃的食物一定不要给他吃

274 / 宝宝吃饭慢，何不试着改变用餐的环境

274 / 是时候教宝宝一些用餐礼仪了

275 / 让宝宝不生病，远离疾病的成长与健康
照顾方案

275 / 脾胃功能强的宝宝最不易生病

275 / 让宝宝学会独睡

275 / 娇生惯养，富家子弟的缺陷

275 / 请收回对宝宝的过度关注

276 / 小宝宝也需要“面子”

276 / 换季时节宝宝不生病，全靠父母“捂”

276 / 作为父母，防“火”意识永远不能松懈

276 / 宝宝的居家安全全方位防范

276 / 宝宝3岁前，右脑开发最重要

276 / 其实，宝宝也需要“工作”

277 / 宝宝在模仿中学习

277 / 兴趣是阳光宝宝的老师

277 / 用刺激宝宝的好奇心满足宝宝的求知欲

277 / 宝宝3岁前不要“学”音乐

278 / 做宝宝最好的保健医生

278 / 安抚做噩梦的宝宝

278 / 细数“过补”带来的疾病

279 / 宝宝鼻出血时的紧急救护

279 / 捏积，轻松破解小儿疳积

279 / 宝宝常出虚汗，当补脾胃、益气血

279 / 夏季护理宝宝要提防“冷哮喘”

280 / **特别关注 妈妈如何发现宝宝的兴趣和特长**

如何看懂产检报告

产检是为了保证准妈妈和胎宝宝的健康，可是每次产检后，准妈妈往往拿着一堆化验单，却不知道产检报告该怎么看。以下是产检报告单上常见检查项目的正常值，供准妈妈们参考。

血常规报告单

血红蛋白 (HGB): 正常值为 110~150 克 / 升，低于 110 克 / 升说明贫血。轻度贫血对准妈妈及分娩的影响较小，重度贫血可引起早产、低体重儿等问题。

白细胞计数 (WBC): 正常值为 $(4\sim10)\times10^9/\text{升}$ ，超出此范围说明有感染的可能。

红细胞计数 (RBC): 正常值为 $3.68\times10^{12}\sim5.13\times10^{12}/\text{升}$ 。

红细胞压积 (HCT): 孕中、晚期正常值为 0.335~0.450，如高于 0.450，则意味着血液浓缩。要请医生排除妊娠高血压疾病等。

中性粒细胞计数 (NEUT#): 正常值为 $1.8\times10^9\sim6.4\times10^9/\text{升}$ 。

淋巴细胞百分率 (LY%): 正常值为 20%~40%，增多时表明准妈妈可能出现中性粒细胞减少、结核、百日咳等，但减少也不是好兆头，表明中性粒细胞增多。

血小板计数 (PLT): 正常值为 $(100\sim300)\times10^9/\text{升}$ 。低于 $100\times10^9/\text{升}$ ，说明凝血功能出现问题。

中性粒细胞百分率 (NEUT%): 正常值为 50%~70%。

淋巴细胞计数 (LY#): 正常值为 $2.0\times10^9\sim4.0\times10^9/\text{升}$ 。

提示: 红细胞低于 $3.5\times10^{12}/\text{升}$ ，血红蛋白低于 100 克 / 升，或红细胞压积低于 30%，提示有贫血的可能，应及时就医。当白细胞总数升高且中性粒细胞百分率高时，意味着体内有细菌感染的可能。当白细胞总数升高且淋巴细胞百分率高时，则有病毒感染的可能。

尿常规报告单

尿蛋白定性 (PRO): 检查结果为阴性, 说明正常; 阳性为异常。若蛋白为阳性, 说明存在妊娠高血压、肾脏疾病的可能。

尿比重 (SG): 正常值为 1.010~1.025。其大小可反映血液浓缩的情况, 受被检者饮水量的影响。

尿酸碱度 (pH): 正常值为 4.8~7.4。检查尿液的酸碱反应。正常 pH 为 6.0 左右, 因受食物影响, pH 常在 5.0~8.0 之间。

尿葡萄糖 (GLU): 正常结果应为阴性, 若尿葡萄糖为阳性, 说明存在糖尿病的风险, 需进一步检查。

酮体定性 (KET): 正常结果应为阴性, 若酮体为阳性, 说明存在糖尿病的风险, 需进一步检查。

白细胞 (LEU): 正常情况为阴性。是泌尿系统细菌性感染的指标。

亚硝酸盐 (NIT): 正常情况下为阴性。它是泌尿系统细菌性感染的指标。

红细胞 (RBC): 正常孕妇尿液中可以有极少数红细胞, 但未临产的孕妇若尿液中发现大量红细胞, 说明可能患有尿路感染。

尿胆原定性 (UBG): 正常与否会直接在化验单中标明, 此试验多用于溶血性黄疸和阻塞性黄疸的鉴别诊断。

尿胆红素定性 (BIL): 正常值为阴性。胆红素是红细胞破坏后的代谢产生, 若显示阳性, 则见于肝实质性病变, 如病毒性肝炎、肝硬化、胆结石等。

姓名:	性别: 女	年龄:	床号:	样本类型: 静脉全血
门诊号:	科室:	果	参考区间	
检测项目	结果			
比重(SG)	1.023		1.010~1.025	
酸碱度(pH)	5.00		4.60~8.00	
隐血(BLD)	阴性	Cell/ μ L	阴性	
白细胞(LEU)	阴性	Cell/ μ L	阴性	
尿蛋白定性(PRO)	阴性	g/L	阴性	
尿葡萄糖(GLU)	阴性	mmol/L	阴性	
尿胆原定性(UBG)	正常	mmol/L	正常	
尿胆红素定性(BIL)	阴性	mmol/L	阴性	
酮体定性(KET)	阴性	mmol/L	阴性	
亚硝酸盐(NIT)	阴性	mmol/L	正常	
红细胞(RBC-2)	阴性	mmol/L	阴性	
白细胞(WBC-2)	3	/uL	阴性	
上皮细胞(EC)	4	/uL	0~11	
管型(CAST)	1	/uL	0~11	
病理管型	0	/uL	0~6	
细菌(BACT)	0	/uL	0~2	
电导率(CONDUCTIVITY)	0	/uL	阴性	
白细胞(WBC-1)	18	nS/cm	<8000	
红细胞(RBC-1)	1	/HP	19.8~42.5	
散细胞	1	/HP	0~5	
粘液丝	无	/HP	0~3	
一般上皮细胞(EC)	无	/LP	无/少许	
小圆上皮细胞	无	/HP	无/少许	
颗粒管型	无	/LP	无	

如何看懂 B 超报告单

B 超单上的那些专业名词和数据总是搞得人一头雾水。现在，就让我们来看看这些医学术语都代表着什么含义吧。

头围 (HC)：也叫胎头周长，是测量胎头一周的长度的数值，用于确认胎宝宝的发育状态。

胎囊 (GS)：胎囊只在孕早期能见到。正常情况下，孕 6 周时胎囊的直径约为 2 厘米，孕 10 周时约为 5 厘米。胎囊的位置在子宫的宫底、前壁、后壁、上部、中部均为正常。

股骨长 (FL)：胎宝宝大腿骨的长度，这是身体中最长的一部分数值。用于和双顶径 (BPD) 一起来推算胎宝宝的体重。正常值与相应怀孕月份的 BPD 值相差 2~3 厘米。

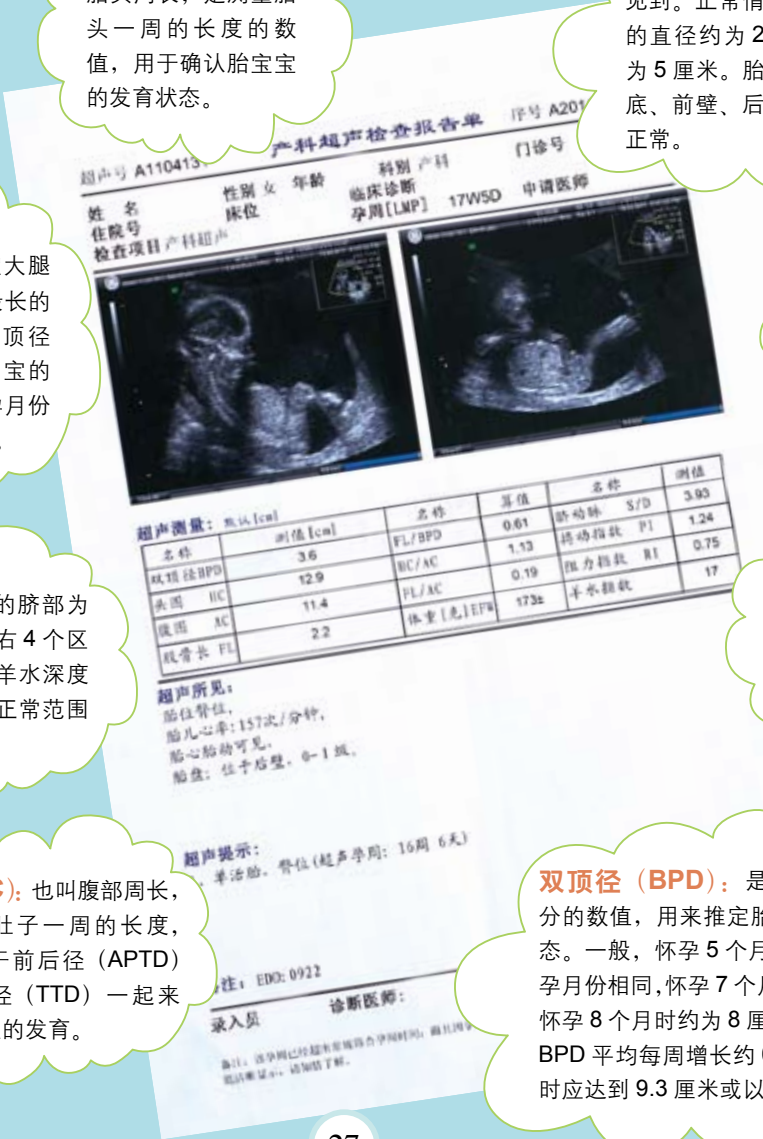
肱骨长 (HL)：胎宝宝上臂骨的长度。

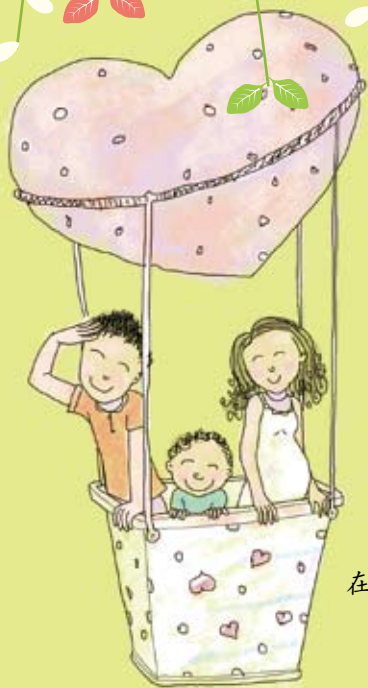
羊水指数：以你的脐部为中心，分为上下左右 4 个区域，将 4 个区域的羊水深度相加所得的数值，正常范围在 8~18cm。

脐带血流比值 (A/B)：是指脐带内的血液流动情况，用于检测胎盘的血液循环和功能情况。

腹围 (AC)：也叫腹部周长，是胎宝宝肚子一周的长度，用于和躯干前后径 (APTD) 和躯干横径 (TTD) 一起来推测胎宝宝的发育。

双顶径 (BPD)：是胎头从左到右最长部分的数值，用来推定胎宝宝的体重和发育状态。一般，怀孕 5 个月 after，BPD 值基本与怀孕月份相同，怀孕 7 个月时 BPD 约为 7 厘米，怀孕 8 个月时约为 8 厘米。怀孕 8 个月以后，BPD 平均每周增长约 0.2 厘米为正常，足月时应达到 9.3 厘米或以上。





新的家庭必将孕育新的生命。
一场向三口之家看齐的目标，
在夫妻的一次次恩爱中被酝酿。

“造人”是一项伟大的工程，
不可草率，更不可听天由命。

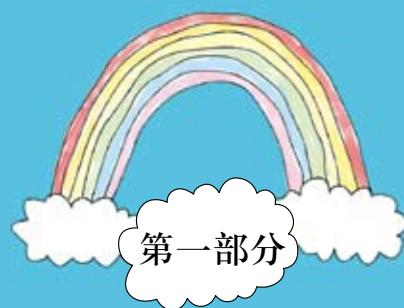
毕竟，怀孕不只是怀胎的十个月重要，

孕前的准备工作同样非常重要。

为了生出一个既聪明又健康的宝宝，

在孕前一定要做好全方位的准备，

开始一场轰轰烈烈的备孕“革命”。



怀得上

硬件软件两手抓，
大步迈向三口之家



“凡事预则立，不预则废。”

不论做什么事，事先有准备，

才能得到成功。

生宝宝是一个家庭的大事，

受孕阶段必须做足准备，

考虑到方方面面的事情，

做到有备无患，

以打开优生优育之门。



订立完备的“宝贝计划”，
打开优生之门

计划从“心”开始

做事成功与否,在于“用心”二字,故人们常说“心想事成”。生养宝宝也一样,一定要用心,只有用心,“宝贝计划”才能顺利进行,才能迎来一个健康美满的三口之家。第一次做妈妈的你,更要用心哟!

◆ 想一想,要不要做父母

怀孕生子需要夫妻双方必须做好身心两方面的准备。

● 接受孕期的特殊变化

女性怀孕后身体走样,脸上长黄褐斑,肚皮出现妊娠纹……这些变化是天性就爱美的女性朋友的最大挑战。你能接受吗?

● 接受未来生活空间的变化

宝宝出生后,二人世界变成三人世界,夫妻的生活空间变小,许多自由在一定程度上被剥夺,你们能接受吗?

● 接受未来情感的变化

随着宝宝的出生,宝宝自然而然地成为一家人生活的重心,夫妻双方都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到宝宝身上。显然,夫妻间情感会冷落一些。这种情况你们想到了吗?

● 接受家庭责任与义务

受孕成功后,妻子需要丈夫更多的理解与体贴,丈夫还要承担许多家务与体力劳动;宝宝出

生后,夫妻双方必须尽抚养宝宝的义务,“家”的味道更浓重。

这些改变是否会动摇你晋升父母的计划呢?

◆ 想好做哪一类父母

父母类型不同,养育宝宝的方式也不同,这会对宝宝性格的形成产生很大的影响,乃至影响他的一生。所以,未做父母前,还是考虑一下做哪类父母吧!



父母类型	特征	宝宝性格
粗暴型	养育方式简单、粗暴,缺乏理性	情绪不安、以自我为中心,甚至变得大胆、冷酷和执拗
专制型	强调让宝宝绝对地服从,表现家长的权威	消极、依赖、软弱或固执
冷淡型	对宝宝管教不严,缺乏主动性的关注,甚至漠视	富有攻击性强,情绪不稳定,不擅长与人交往,缺乏同情心
要求完美型	尽职尽责,对宝宝要求很高,力求完美,不落后人	性格脆弱,有自卑倾向,对外部的人和事敏感,易产生挫败感
宽容型	对宝宝十分宽容,有时候宽容得没有原则	比同龄宝宝幼稚,依赖性强,自控能力差
过度保护型	替宝宝包办一切	宝宝自理能力差,责任心淡漠,以自我为中心

◆ 提前一年将你的“宝贝计划”提上日程

做什么事情都应该有个计划，怀宝宝更应如此！想要生个健康的宝宝，夫妻双方请提前一年准备“宝贝计划”！



时间	孕计划项目	作用
提前 12 月	记录体温	掌握基础体温的变化规律，可以更好地掌握自己的生理周期
	做一次全面的体检，如常规血液检查等	确定身体无恙，不影响生育；如果有恙，及时治疗，愈后再怀孕
提前 11 个月	注射乙肝疫苗	预防乙肝，使乙肝病毒在女性朋友怀孕时不感染给胎宝宝，不要影响胎儿健康
提前 10 个月	改变不良的生活方式，戒掉烟、酒等，实施健身锻炼	提高精子、卵细胞的质量，提高受孕率，防止孕后胎儿发育畸形
提前 8 个月	接种风疹疫苗	接种疫苗，可消除在孕期感染风疹病毒的危险
提前 6 个月	停服有致畸作用的药物，如利眠宁、安定、苯妥英钠、激素类、抗肿瘤、降血糖之类的药	让身体有充足时间代谢这些药物在人体内的残留，降低胎儿患畸形的概率
提前 5 个月	看牙	牙病影响准妈妈的健康，严重时还可致胎儿发育畸形，甚至流产、早产
	抗体检测	检查疫苗接种情况，若人体内没有乙肝和风疹病毒抗体，应补种
提前 3 个月	补充叶酸	可以预防神经管畸形儿的发生
	停服避孕药	调节内分泌，创造良好的受孕环境
提前 1 个月	放松心情	有助于提高受孕率，孕育健康的宝宝

◆ 非计划怀孕，对胎宝宝确实不公平

从胎宝宝健康的角度来讲，非计划怀孕还真让人有点高兴不起来。意外怀孕对胎宝宝会产生一些不利影响。

● **易出现流产、死胎。**非计划怀孕的胎儿在母体发育过程中，易出现问题，如流产、死胎等，原因很简单，非最佳质量的精子与卵子结合，生命力相对较弱。退一步说，即便是胎儿顺利生产，他们在后天的发育成长过程中，也可能出现发育迟缓、易患病等诸多问题。中医把这种情况归结为先天因素，先天不足，后天调理起来非常麻烦。

● **胎儿畸形率高。**非计划怀孕常致胎儿神经管畸形，如脑积水、无脑畸形儿等，原因是孕前没有充分、有计划地补充叶酸，而叶酸能阻断至少 50% 的胎儿神经管畸形。

● **无法提供最佳的养育条件。**一些女性朋友无计划地怀孕了，最终选择把宝宝生下来。宝宝是生下来了，可家里经济条件有限，无法为宝宝提供良好的生长学习环境。生得下，养不好，这无疑是对宝宝的一种伤害，与优生优育的理念是相悖的。

◆ 孕前最需要考虑的三件事

孕前夫妻应仔细考虑好以下三个关键的问题，在取得一致意见后再考虑怀孕。

● 结婚后是否马上要宝宝？

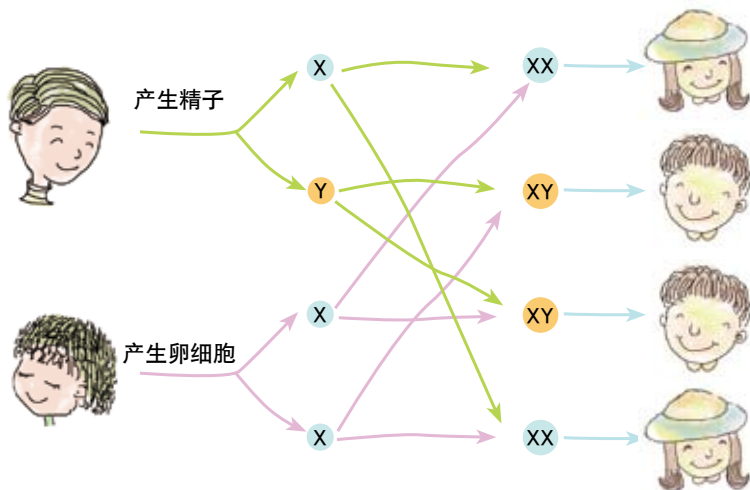
夫妻双方之间需要统一意见，不要一方想着要宝宝，一方想着保持夫妻二人的浪漫世界。另外，夫妻与父母长辈也要沟通，保持意见一致。

● 宝宝出生后谁来带？

夫妻自己带宝宝，没经验；长辈带宝宝，怕他们太溺爱；保姆带宝宝，心中对宝宝的安全放心不下。有了宝宝谁来带？对这些问题应该分析清楚，确定清晰的结果，这样以后的育儿问题，夫妻双方肯定会少些争执。

● 做了妈妈，每天的生活就该围着宝宝转？

宝宝出生后，是否就意味着女性应该放弃工作、事业，做一个全职妈妈呢？这是女性朋友一生当中关键的选择题，一定要考虑清楚。



◆ 许多“生男或生女的秘诀”其实都是大忽悠

民间流传着很多关于生男孩、生女孩的秘诀，如“酸儿辣女”、家居风水等说法。这些说法都是忽悠，不靠谱。真正决定宝宝性别的关键，是受精卵中的一对性染色体。

在未形成受精卵以前，精子和卵子各有 46 条染色体，配成 23 对，其中一对为性染色体。所不同的是，精子的一对性染色体为 XY 结构，卵子的一对性染色体为 XX 结构。人体生殖细胞是通过减数分裂方式进行的，也就是说，46 条染色体会减半，变成 23 条。在减数分裂过程中，精子一对性染色体可分成两种形式，一种为 X，一种是 Y；卵子的性染色体分裂则只有一种形式，即 X。分裂后精子与分裂后的精子寻求结合，形成受精卵，在性染色体结合过程中，就存在两种结合方式，一种是精子的 X 与卵子的 X 结合，形成 XX，即形成女胎；一种是精子的 Y 与卵子的 X 结合，形成 XY，即形成男胎。所以，生男生女是性染色体选择结合的结果，是二选一的问题，概率各为 50%。

◆ 心急吃不了热豆腐

中国有句俗语，叫做“心急吃不了热豆腐”。对于备孕的女性朋友来说，这句话同样适用。要想早日健康受孕，女性朋友一定要保持平和心态，抛弃以下几种错误的心理。

● 求子心切焦急心理

焦急会影响女性朋友体内激素分泌水平，使身体内分泌功能紊乱，不利于正常受孕。

对策：保持心情放松，忌躁动、不安；学习一些关于怀孕的生理知识；参加一些较舒缓的运动，如瑜伽来调理情绪。

● 长期不孕紧张心理

女性长时间处于这种内心不安中，会导致内分泌功能失调、排卵障碍，同时还会形成心理障碍，产生自卑心态，增加受孕的难度。

对策：调整心态，消除紧张自卑感；到医院做系统的检查，找出症结所在，并进行针对性治疗；与家人、朋友及医生沟通，打开心结。

● 压力过大假性怀孕

女性朋友过于渴望怀孕，容易导致心理压力过大，进而出现生理失常的表现，如内分泌紊乱、月经推迟、恶心、呕吐等，甚至出现腹部膨隆、“胎动”等怀孕假象。

对策：及时到医院检查，不能单纯凭借停经就判断是怀孕，有时候一些妇科疾病也可造成停经。想要顺利受孕，必须要保持轻松愉快的心情。



◆ 迟迟不孕时，别轻易给自己戴上“不孕不育”的帽子

帽子能戴，但千万别随意给自己戴上“不孕不育”的帽子！一个家庭成立后，生儿育女的问题自然会提到家庭日程上，一个健康活泼的宝宝出世，会给幸福的家庭增加无比的欢乐。

然而不少夫妻尽管做了多年的备孕工作，十分想要生个宝宝，然而却偏偏久不受孕。

双方检查身体又没什么问题。心理上感觉无限惆怅和苦闷。

有趣的是，夫妻双方备孕无望而收养宝宝后，内心踏实了，紧张和焦虑有所缓解，过了一段时间，往往在不知不觉中成功怀

孕了。这正应了民间“只要放松，就能怀孕”的说法。

对策：哪怕是老农种庄稼，播种、发芽、破土而出都需要时间，况且还受阳光、温度、土壤湿度等其他环境影响！夫妻间只要感情融洽、生活规律，女方排卵一般都是周期性的，那么就在这个周期性的排卵中，尽快而科学地孕育自己的小宝宝吧。夫妻双方请给自己多一点信心！

如果夫妻间在易受孕期没有错过房事，仍然多年不孕，就要考虑是否是由于生殖系统疾患或缺陷所引起的了，应考虑及时求医。

◆ 顺其自然更容易受孕

夫妻求子是个喜事，绝对不能把喜事搞成烦心事，增添心理负担。事实证明，夫妻双方轻松的心情下才能大大提高受孕效率，心情轻松、愉快才有利于男性精子与女性卵子结合，从而顺利着床；而处在紧张、焦虑甚至抱怨的心理状态中，人体内分泌失调，易引起排卵异常或者精子质量下降，受孕难以成功。不能受孕，夫妻双方越发焦急；越焦急，则受孕不成功的概率越大，最终形成恶性循环。医学上把这种心理问题产生的不孕现象称为“应激性不孕”。

夫妻双方走到一起是种缘分，受孕这种事儿也讲究缘分，只有顺其自然，在“无欲无求”的境界中，才更容易怀孕。这就是“无心插柳柳成荫”的受孕哲学！

精心描绘“小天使”的健康、聪明、快乐模样

受孕前，女性朋友可以发挥想象力，在脑海里一点点勾勒未来宝宝的模样：宝宝长得像妈妈多一点，还是像爸爸多一点？宝宝聪明吗？……待宝宝在脑海里的形象清晰时，女性朋友呼唤宝宝到来的心愿会越发强烈。

◆ 好儿不要多，一个顶十个

我国是人口大国，实行计划生育政策，提倡一对夫妻只生一个宝宝。在这种政策引导下，夫妻应改变传统育儿模式，不应再强调生儿育女数量，而应追求优生优育。普通家庭，一旦宝宝多了，除家庭负担比较重之外，宝宝也都得不到最好的照顾，教育跟不上。反之，如果只生一个宝宝，夫妻可为宝宝提供最好的抚养条件，让宝宝受到最好的文化教育。因此，与其将来让每个宝宝受穷、过不好，不如只养一个，以质代量，为他提供更多的受教育机会，打造他成才。

◆ 宝宝会从父母身上遗传些什么

新生命自从诞生的那一刻起，就会烙上父母相貌的印记，这就是遗传的玄妙。究竟宝宝会从父母那里得到哪些遗传特性呢？

身高	宝宝的身高，70% 取决于遗传，后天因素只占到 30%。如果父母身材较高的话，宝宝身材高矮的比例为 3:1
肤色	肤色是会遗传的，遵循“相乘后再平均”的法则。父母皮肤色黑，宝宝的皮肤是黑的；父母一方肤色较白，另一方肤色较黑，宝宝的肤色将是不黑不白的中性色
眼睛	眼睛的大小：只要父母有一方是大眼睛，生大眼睛宝宝的概率会超过 50%； 眼球的颜色：黑色等深颜色相对于浅颜色而言，是显性遗传。打个比方说，如果爸爸是黑眼球，妈妈是蓝眼球，生下来的宝宝应该是黑眼球的，而不会是蓝眼球； 单、双眼皮：只要父母中有一方是双眼皮，宝宝是双眼皮的概率会很大
鼻子	父母双方中有一人是高鼻梁，宝宝高鼻梁的概率非常大
耳朵	父母中一方的耳朵大，宝宝长大耳朵的可能性非常高
声音	声音是显性遗传，儿子的声音像父亲的较多，女儿的声音像母亲的较多
智力	智力不完全受遗传因素影响，但与遗传绝对有关。智商高的父母，生下来的宝宝不一定高智商，但是有精神缺陷的父母，生下的宝宝有 59% 的概率为精神缺陷或低智商儿
寿命	一些长寿家族，子女长寿的可能性相当高



◆ 种子先养身，孕前夫妻要先调整体质

自觉健康状况不佳的女性朋友，一般在备孕半年前就需精心调理体质。调理体质应听从营养师或医生的建议，制订专门的调理方案，以保证将身心状态调整到最佳水平。

需调理体质的女性	原因解析	应对方案
高龄女性	女性朋友 35 岁后，卵巢功能衰退很快	保持充足的睡眠，减轻压力；饮食增强营养，多吃有助于提升生育力的食物；治疗身体上的疾病，彻底治愈后再怀孕；孕前做好全面体检，孕后按时做产前诊断
流过产的女性	流产伤身、伤子宫	让子宫充分休息康复，少则四五个，多则半年后再怀孕
卵巢功能不良的女性	卵巢功能不良导致受孕率大大降低	饮食起居都妥善安排，保持积极乐观的精神面貌，尽量避免内分泌失调；禁止在经期使用机械检查子宫
性观念开放、生活习惯不健康的女性	损害生殖健康，易致生殖器官感染，降低生育率	改变不良的生活习惯，科学起居、平衡膳食、不熬夜等；保持性生活卫生，使用避孕套等避孕

特别关注

盘点民间生育说法的是是非非

说法 1：女性朋友胯骨宽好生产

这种说法没有科学依据。从外表目测女性朋友胯骨宽窄，不能认定是否影响生产。

说法 2：准妈妈不能吃兔肉

怀孕期间，准妈妈吃兔肉对身体的补益作用很好。民间认为不能吃兔肉，是因为兔子有三瓣嘴，据此联想到生下来的宝宝长兔唇。为避免胎儿畸形，必须定期孕检，才是做好孕期保健的关键。

说法 3：准妈妈忌吃羊肉

民间禁止准妈妈吃羊肉，是认为准妈妈吃了羊肉生下来的宝宝会得羊癫风（癫痫）。这种说法没有科学依据。

说法 4：准妈妈肚皮尖，会生男孩；准妈妈肚皮圆滑，会生女孩

准妈妈肚皮尖与圆，取决于骨盆的松紧程度和胎儿的位置，与生男生女无关。

说法 5：准妈妈忌吃生冷食物

这种说法是有科学根据的。生冷食物易引起腹泻、肠胃不适，对胎儿发育不利。

说法 6：准妈妈忌参加丧礼

这种说法是有科学依据的。丧礼的场面会影响人的情绪，尤其是准妈妈的情绪，从而影响胎宝宝的健康发育。

说法 7：准妈妈忌泡温泉

这种说法是有科学依据的。泡温泉会导致准妈妈身体温度升高，体温长时间超过 38.5℃，胎儿神经与脊髓发育异常的概率会大增。



身心双修健康态， 轻松怀孕不是问题

如同农民在播种前要选择优良的种子，
再选择好的季节将种子播下，
除草施肥，辛勤耕耘，
禾苗才会长得茁壮，才有最大的收获。
生儿育女同样如此。
想要生出最棒的一胎，
使宝宝从一出生就赢在起跑线上，
就要从改善爸妈的体质开始。

女性需要具备的身体“硬件”

女性朋友要想怀孕生宝宝，最起码的条件是“硬件齐全”，即生殖系统必须健全、健康，否则只能是“巧妇难为无米之炊”了。

◆ 卵巢——尽职尽责的卵子“管家”

卵巢是女性朋友的生殖腺，一共有两个，是椭圆形的，分别位于子宫两侧。卵巢中生长着数以万计的卵泡，卵子就待在卵泡中，所以卵巢是卵子的“家”。

卵巢肩负着重大的使命——产生卵子，排卵。从青春期开始，卵巢中每个月都有一定数量的卵泡在生长发育，它们成熟一般需要经历 28 天，即一个月经生理周期。成熟的卵泡会释放卵子，当卵子离开卵巢后，会走向输卵管，以寻求与精子会合，来孕育生命。

◆ 输卵管——卵子和精子相遇的秘密通道

输卵管是一对细长曲折的管子，长 7~15 厘米，位于女性的盆腔内，子宫底的外侧，左右各 1 条。

当卵巢排出卵子时，输卵管会把卵子拣拾起来，然后安静地等待精子前来。精子和卵子“约会”成功后，受精卵会被送入子宫腔内发育。

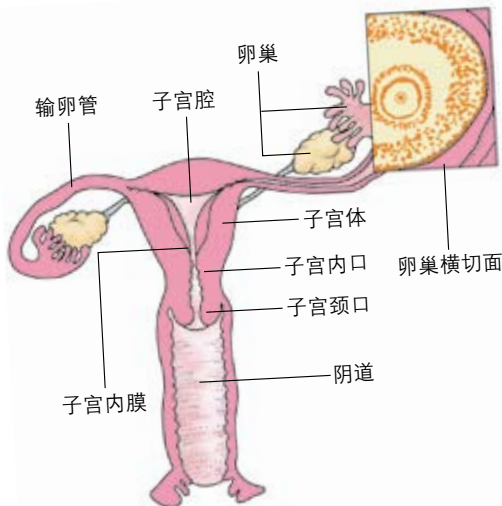
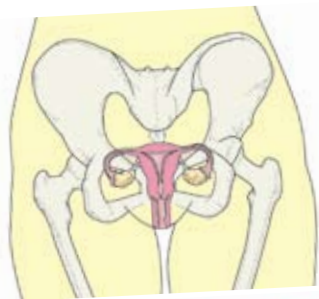
◆ 子宫——孕育胎儿的“家”

子宫是孕育胎儿的器官，位于骨盆中央，是一个空腔，呈倒三角结构。宫腔上方两角通向输卵管。当女性朋友受孕成功后，受精卵会一边发育一边移到宫腔内，以植入子宫内膜，安家落户。子宫内膜有丰富的营养供给给受精卵，如果受精卵发育顺利的话，就会在这里发育成胎儿。

◆ 宫颈——孕育的通道

子宫的下部是一个圆锥形体，长 2.5~3 厘米，这就是宫颈。宫颈再往下，是阴道。

夫妻性生活中，男性射精后，精子会在阴道里游动，并游向宫颈。宫颈处会分泌黏液，健康的宫颈分泌出的黏液是清亮、稀薄的，以利于精子的游动通过，同时还会为精子提供必要的营养。



男性需要具备的身体“硬件”

“军功章有我的一半，也有你的一半”，妻子怀孕成功与否，丈夫有一半的责任。对男性而言，同样要求“硬件齐全”，即生殖系统必须健全、健康。

◆ 睾丸——生产精子的“工厂”

男性阴囊有两个球体，这就是睾丸，每个重约 15 克。睾丸是制造精子的工厂，两个睾丸每天可产生 7000 万~1.5 亿个精子，这些精子担负着传宗接代的重任，重要性可想而知。

要想完成“宝贝计划”，男性保护睾丸健康至关重要。睾丸对温度要求很高，最适宜它的温度是 35℃。一般情况下，睾丸会通过调节阴囊大小来自动调节温度，当周围热度超出它的调节范围时，它就易受伤。因此，男性平日要少坐软沙发，宜穿宽松透气的裤子，少蒸桑拿。

◆ 输精管——运送精子的通道

输精管是一对弯曲的细管，全长约 40 厘米，与输尿管并列而行。输精管是运送精子的通道，负责将精子从附睾输送到尿道。输精管管壁厚而肌层发达，能进行强烈的节律性收缩，从而将精子从输精管内射出。

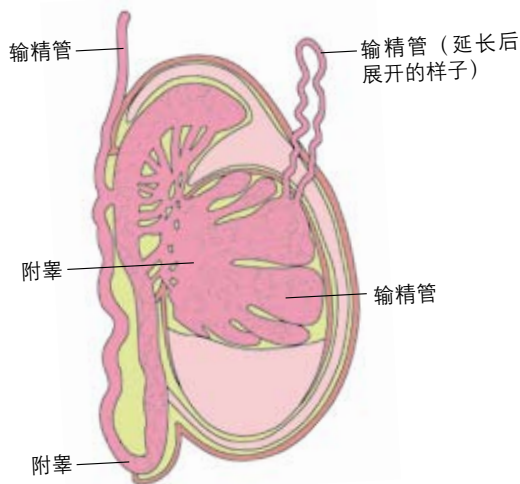
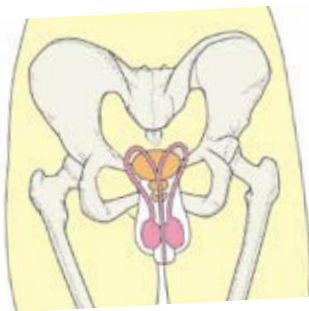
一旦输精管出现管腔狭窄或者堵塞时，会造成不育。想要避免输精管堵塞，一是日常吃豆类、乳酪、菠菜、

牡蛎、坚果等富含维生素和矿物质的食物，二是预防尿道炎、附睾炎等生殖系统疾病，三是尽量减少与放射线、化学物质等接触的机会。

◆ 副性腺——精浆的制造者

副性腺由精囊、尿道球腺等组成，前列腺是人体最大的副性腺。

副性腺重要的生理功能之一是产生精浆。如果副性腺不能正常产生精浆，或者感染炎症，男性不育的概率会大增。男性精液分为两部分，一部分为精子，另一部分就是精浆。精子能否顺利地游动到子宫、输卵管，与卵子结合，离不开精浆，它们如同鱼与水的关系。另外，精浆含有蛋白质、果糖等营养成分，能为精子提供能量。



错误的生活方式最容易破坏“宝贝计划”

一旦夫妻双方决定要个宝宝，就应改掉以前的不良生活习惯，否则会影响受孕，甚至影响受孕后胎宝宝的健康！

◆ 久坐不动

女性朋友长时间坐着，骨盆会受到来自上半身重量的压力，导致血液循环不畅，进而减少子宫供血。另外，久坐不动的习惯多会引起盆腔炎、附件炎等妇科疾病，从而令女性朋友不孕的概率增加。

为了顺利怀孕，女性朋友切莫偷懒，需要“动起来”。比如，上班时每隔1小时站起来走动一下，哪怕是去一趟厕所，拿水杯接一次水都好；下班后不妨加强锻炼，如慢走、快走等。

◆ 片面追求外在美

美丽是女性一生的追求，许多女性把时间花在化妆上。如果打算怀孕生宝宝，最好还是远离化妆品。化妆品会对胎宝宝产生哪些危害呢？

美白祛斑霜	美白效果好的化妆品含汞量往往较高，汞进入人体后，会影响神经、消化道、泌尿系统等健康，进而影响女性朋友受孕乃至胎儿的正常发育
染发剂	染发剂所含的化学毒素经由皮肤进入血液，使患皮肤癌、乳腺癌的概率增加，且易造成胎儿畸形
口红	口红含有的一些油脂成分能够吸附空气中有害的重金属元素，从而影响受孕
指甲油	指甲油含有酞酸酯（邻苯二甲酸酯）成分，其对胎儿伤害力极强，可致流产和畸形儿

其他化妆品也会对女性朋友受孕或胎儿造成影响，为了不影响“造人大计”，女性朋友还是做出点牺牲吧！



◆ 生活无序、紊乱的睡眠

生活作息没有规律、经常熬夜的女性朋友，受孕难度会增加。生活作息无序，人体生物钟紊乱，不仅会让衰老加速，出现眼袋、容颜萎黄等问题，还会扰乱女性朋友内分泌，诱发月经不调、痛经、排卵异常、肿瘤等疾病。

对备孕的朋友而言，当务之急是建立起规律的作息，按时起床，按时吃饭，按时睡觉……

◆ 烟酒不离身

长期吸烟令体内激素系统紊乱，严重者导致不孕。女性朋友须在受孕前6个月把烟戒掉。吸二手烟，同样有害。

孕前长期大量饮酒，对胎儿健康发育影响甚大。酒精可引起胎儿酒精中毒综合征，表现为头小、智力低下、发育迟缓。所以，孕前半年，夫妻二人就应该戒酒。

◆ 超负荷工作

职场竞争激烈，不少女性朋友长期处于超负荷工作中，精神紧张、精神焦虑、抑郁是必然的。每天工作超过8小时，日久会影响女性朋友经期的正常排卵，大

大降低了受孕成功的概率。即便受孕成功，胎宝宝发育也会受到影响，容易引起流产。因此，备孕女性应该学会缓解工作压力，避免长时间超负荷工作。

◆ 性生活无度

一些夫妻想要宝宝时，会有意识地增加性生活次数，认为这样可以提高怀孕概率，这种做法也需要重新认识。高频率的性生活令男方精子数量减少、质量下降，精子存活率也大大降低，这直接导致精子与卵子相会的“后劲”不足，从而导致受孕率降低。

性生活无度，会耗损人的精气，不单指男方，女方也是如此。对女性朋友来说，性生活过频可导致植物神经功能失调，出现如头晕、面色苍白、腰膝酸软、月经不调等问题。因此，女性朋友也需预防房事过度。

想怀宝宝的夫妻，性生活以每周1~2次为适中，女性排卵期前后可以适当增多。

◆ 滥用药物，胎儿“很受伤”

统计发现，4%的婴儿器官畸形与怀孕3~8周用药有关。药物

通过母体吸收作用于病灶的同时，经由胎盘被胎儿吸收。孕早期的胎儿发育未健全，无法像妈妈一样对药物进行分解代谢，蓄积久了可引起药物中毒，乃至器官发育畸形。1960年，许多西方女性吃“反应停”来治疗妊娠反应，结果80%的胎儿出生后出现海豹样短肢畸形，这就是滥用药物引起的悲剧。

◆ 最伤害子宫的五件事

● 性生活不卫生。常见于病原体入侵子宫腔引起的子宫内膜感染。

● 性生活放纵。女性性生活放纵，或未成年便开始性生活，易致宫颈糜烂、宫颈癌等疾病。

● 多次妊娠。女性朋友最佳妊娠次数为2.6次，超过这个次数，子宫风险会增加。

● 反复人工流产。人工流产易造成宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，导致继发性不孕。

● 忽视产前检查。定期进行产前检查是母子平安的重要保障。

拿什么拯救你的孕力

男人和女性朋友相爱、结婚、孕育新生命，这是自然的生命历程，再正常、再普通不过了。可是，孕育宝宝的过程有时候却变得艰辛，夫妻二人努力一年半载，也做不到“开花结果”。为什么变得这么困难呢？夫妻二人又该如何拯救孕力呢？

◆ 受孕前，男养精，女养血

打铁还得自身硬！备孕，需要男女双方共同努力“修炼”，男性需要养精，女性则需要注意养血。

● 男养精

男人养精就是养肾，“肾藏精”，主生殖。肾得以养，体强阳壮，所产精子质量高，可提高受孕率。

男人调养肾气，首先要做到：

寡欲、节劳、止怒、戒酒、慎味。从饮食上讲，宜吃一些黑色食物，如黑木耳、黑豆、黑枣等。黑色食物入肾，食之可促进肾脏新陈代谢，起到健肾、改善膀胱功能的作用。

按摩命门穴也能养肾精。命门穴位于背后两肾之间，在第二腰椎棘突下，与腹部肚脐相对。

● 女养血

血气为人之根本，怀孕首先要求女性的血气充足，血气充足的表现之一为月经周期正常；反之，血虚的女性朋友多会出现月经不调、输卵管不通等妇科疾病，直接影响孕力。再者，女性与男性身体构造不同，每个月经期间都会流失一部分血液。所以，女性养血为第一要义。

1. 养血以食养为先。日常饮食以动物内脏、动物血、鱼虾、蛋、豆制品、大枣、花生以及新鲜的

果蔬为主。食养法简单，但贵在坚持。

一些药物也可养血，如当归、何首乌、熟地、枸杞、阿胶、白芍、黄精等。药物养血，须遵医嘱。

2. 养血须养神。费心劳神、精神抑郁易耗损血气，故女性朋友应保持乐观的情绪，遇事宽心莫纠结。精神得养，只有骨髓造血功能旺盛，才能面色红润。

3. 养血应多做运动。女性朋友应多参加体育锻炼和户外活动，最好每天坚持30分钟。锻炼方法如健美操、跳舞、跑步、散步、游泳等，运动可以增强体力和提升骨髓造血功能。

◆ 生理期调养，你做对了吗

月经来潮对女性朋友身心有一定的影响，如损失一些血分、免疫力降低、情绪易波动等。所以，女性生理期间必须注意调养。

命门

命门穴



● 饮食清淡，忌酸辣

经期到来，女性朋友脾胃消化能力多减弱，食欲不佳。调脾胃，宜选食清淡、易消化的食物，如面条、粥等。

为保持营养平衡，新鲜蔬菜和水果应在摄取的食物中占据一定的比例。另外，经期应少食葱、姜、蒜等刺激性较强的食物，以避免机体受刺激致经血流量增多。

● 荤素搭配，防止缺铁

女性朋友每次月经失血都会损失一些铁元素。铁是人体必需的元素之一，参与血液的生成，而且在人体免疫、智力、能量代谢等方面都发挥着重要作用。月经期间应增加含铁丰富的食物，如鱼、动物肝、动物血、蛋黄等。

● 忌生冷，宜温热

吃寒凉食物伤脾胃、碍消化的同时，还会加重体内寒气，使血气偏寒而运行滞涩，继而引发痛经等病症。故经期饮食应以温热、通血脉的食物为主，如羊肉、鸡肉、大枣、苹果、薏米、牛奶、红糖、益母草、当归、桂圆等为宜，特别是在冬季，温补更不可少。

◆ 温煦子宫，培养胎宝宝的“暖房”

一粒播下的种子要发芽，需要土壤提供湿度、温度、营养等，缺一不可。女性朋友怀孕，道理恰如同种子发芽需要适宜的温度，子宫这片“土壤”也必须提供受精卵发育的条件——温度。

一些女性朋友由于体质偏寒、经常吃冷食、夏天吹空调、流产、快速减肥等原因，造成子宫寒冷，子宫的温度由于达不到受精卵发育的温度，结果导致怀孕难度增加，甚至不孕不育。女性朋友要想顺利受孕、快速受孕，必须先温暖子宫。

暖宫小妙招

1. 拔罐。持续性宫寒，可采用拔罐的方法调理。方法：在腰腹部正对着的背部进行拔罐，延伸到尾椎骨附近。每次拔罐持续 15~20 分钟，一天拔 2 次，连拔 3 天。

2. 暖水袋热敷。晚上睡觉前，用暖水袋热敷腹部 20 分钟。中医有“寒生痛”之说，寒遇热则解，故此方法对宫寒、痛经有效。热敷后注意腹部保暖，勿受凉。

3. 快步走。快步走可加快血液循环，行经通脉，使全身温暖，消宫寒。在卵石路上行走，能够加

● 振奋体阳

宫寒内因在于人体阳气温煦不足，暖宫应先激发人体阳气，振奋体阳。人体阳气在中午最盛，这时应该多晒晒太阳，利用温暖的阳光激发体阳。

● 吃暖宫食物

一些食物具有暖宫、祛体寒的作用，如黑豆、阿胶、鲍鱼、桑葚等。

● 穿衣保暖

天气寒冷或者突变时，女性朋友应及时增添衣物，防止寒邪入侵体内。

强对足底的经络和穴位的刺激，效果更佳。

4. 搓脚心。脚心处涌泉穴与肾相通，通过刺激脚心，可反射至肾脏，起到壮肾阳的作用。宫寒主因是肾阳虚，故搓脚心可以暖宫防寒。

5. 搓腰眼。常搓腰眼，能够温煦肾阳。方法：两手掌先对搓至发热，然后紧按腰眼处，用力缓慢向下搓到尾闾部位。每次做 50~100 遍，每天早、晚各做 1 次。

◆ 强壮脾胃，培养孕育的沃土

人体一切能量来源，自然包括孕力，都来自食物的润养，“民以食为天”嘛！食物润养身体前必须经过脾胃对它的消化，产生“精微”物质。脾胃消化能力弱的人，食物中的精微物质就无法完全满足人体的需求，好像汽车缺油一样，很难正常工作。所以，脾胃是后天之本，是男女孕力的沃土，强壮脾胃可提升男女的孕力。

壮脾胃的食物：大米、小米、高粱、糯米、莲子、猪肚、牛肉、兔肉、鹌鹑蛋、草鱼、鲫鱼、莲藕、南瓜、香菇等。



● 脾胃保健四要点

规律饮食，三餐定时、定量，不暴饮暴食，荤素搭配，少吃生冷的食物。

注意保暖，避免脾胃受寒凉。俗话说：“十个胃病九个寒”。

适当运动，促进消化，如散步、慢跑、打太极拳等。

控制情绪，防脾胃“受伤”，以免出现暖气、消化不良、食欲不振、腹胀等问题。

◆ 别让你的精子在等待中慢慢变老

女性朋友怀孕，是精子与卵子的美丽约会。如果想要孕育出聪明的宝宝，“卵公主”就要早点赴约，不要让“精王子”等太久。

精子进入女性朋友的阴道后，会游向输卵管与卵子约会。精子的受精能力是有时间限制的，可维持到射精后 45~48 小时，这个时间段就是精子老化的过程，即精子质量逐渐下降，直至失去与卵子的结合能力。同样的道理，卵子也会老化，大概可维持到排卵后 15~18 个小时。

在卵子和精子未结合前，双方的老化一直进行着，精子、卵子质量不断下降。时间拖得越长，双方质量下降得越快，女性朋友的孕力自然也就越差，即便受精成功，发育成的胚胎也不是质量最佳的。所以，保证精子和卵子都在最鲜活时“约会”十分重要。

有研究显示，精子等待卵子的时间越长，对胎儿的智力影响越大。正常智商的人，通常是父亲射精后 15~35 小时的产物；如果偏向 15 小时，智商就偏向 105，如果接近 35 小时，智商就偏向 95。

如何使精子和卵子在最鲜活时“约会”成功呢？很简单：计算女性朋友的排卵期，择定时间同房。

孕力指数的自我判断与“维修”方案

孕力，也就是孕育生命的能力，你知道自己的孕力指数是多少吗？如何才能了解你的孕力指数有多少呢？男女的孕力指数其实是藏不住的，从许多地方都能看出端倪。

◆ 从月经周期里透露出的生育能力

月经与每一名女性息息相关，从第一次来月经到停经，它见证着女性从青春到衰老的过程。月经也透露着女性的身体状况，是生育能力的晴雨表。

● 初潮年龄

月经初潮（第一次来月经）平均年龄为 12~15 岁，若小于 11 岁，发生多囊卵巢的可能性较大，而且月经周期多不规律，成年后怀孕概率低；若 16 岁时还没来初潮，很可能是卵巢子宫发育不良，或先天性无子宫、先天性卵巢功能不全等，应及早就医。

● 月经周期

月经呈周期规律性，平均周期大约为 28 天，在 21~35 天之间均属于正常；低于 21 天，卵子多发育不良，孕力不足，或孕后易流产；经期超过 35 天，意味着卵子发育速度缓慢，难以长成饱满的、质优的卵子。

● 行经时间

正常的行经时间为 3~7 天，小

于 3 天，往往是由于雌激素不足、卵泡发育不好或者子宫发育不良等造成的，这时孕育胎儿的难度比较大；超过 7 天，属于经期过长，需要考虑雌激素分泌不足、盆腔炎、子宫内膜息肉、子宫内膜异位症等疾病。

● 月经量

每次的月经量平均为 70 毫升，在 30~100 毫升之间均属正常。月经量多少反映着子宫内膜的厚度，而子宫内膜的厚度是受精卵着床的必要条件。女性朋友受孕一般要求子宫内膜厚度在 8~18 毫米之间，过薄过厚都不利于怀孕。

● 痛经

一些痛经是由于生殖器官的异常和病变引起的，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤、盆腔炎等，这些疾病可致不孕。

● 闭经

女性超过 18 周岁，初潮未来或月经来潮后又停止 3 个月以上的称为闭经。闭经的女性，基本上没有排卵，自然就难以受孕。



◆ 体重过胖过瘦都会影响你的孕力指数

是体瘦的女性朋友容易怀孕，还是体胖的女性朋友容易怀孕呢？研究显示，身体微胖的女性朋友受孕概率更大，当女性朋友 BMI（体重指数）指数接近 24 时，怀孕概率是其他女性朋友的 2 倍。偏瘦的女性朋友体重每增加 10 千克，怀孕概率就会相应地提高 10%。但是，当女性朋友过于肥胖时，孕力反会降低。

为什么过胖和过瘦会影响孕力呢？这是因为，身体过胖或过瘦均会影响机体的内分泌功能，使生殖系统出现异常，这样不仅不利于受孕，还会增加宝宝出生后患呼吸道感染的概率。

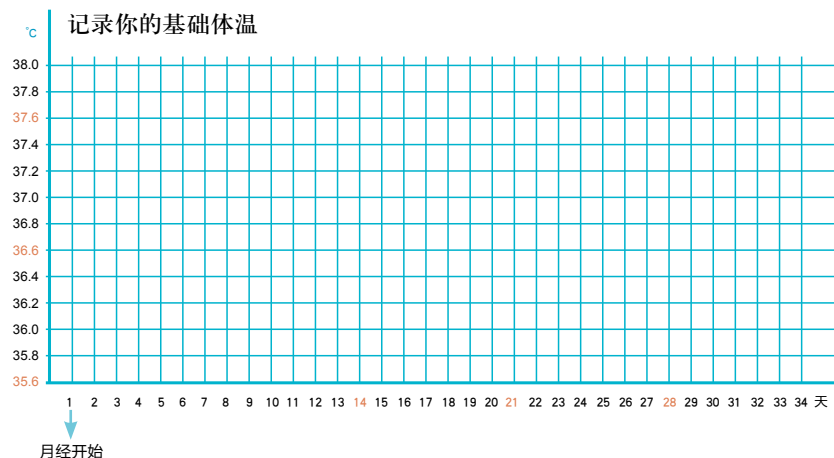
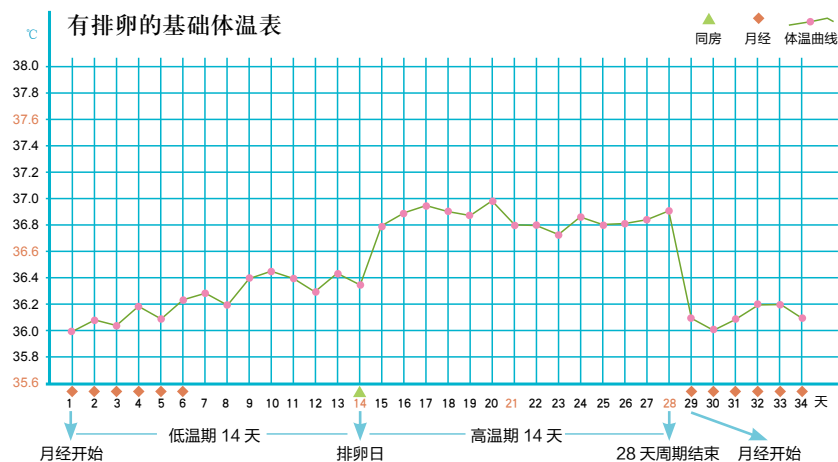
女性朋友孕前要调整好身体，该增肥的增肥，该减肥的减肥，力求使身体达到最佳受孕状态。

◆ 好孕的秘密就掌握在你的体温中

女性朋友的体温与怀孕有关吗？当然有关，观测女性的基础体温，可以得到卵巢的排卵周期，找准排卵日，这样夫妻就可以科学地安排精子和卵子约会的时间，怀孕就没那么困难了。

基础体温又叫静息体温，指人体经过 6~8 小时的睡眠以后，且尚未受到运动、饮食或情绪变化等足以改变体温的行为影响时所测得的体温。

女性的体温会随着月经周期发生微妙的变化。一般来说，月经期和月经后的 7 天内是持续的低温



期，中途过渡到高温期，高温状态一直持续到下次月经开始，此时再度返回到低温期。以低温期过渡到高温期而成为分界点的那一天为中心，前2天和后3天一般为排卵日。在排卵日前后2天，夫妻进行性生活怀孕成功率较高。

● 基础体温测定的方法

1. 准备一支普通温度计，每晚临睡前将温度计水银柱甩至35℃以下，放在醒来后伸手可及的地方。

2. 每天醒后不要起床，也不要大小便、进食、说话等，将体温表放在舌下5分钟后拿出来读数，将结果记录在我们给你提供的表格上。

3. 应记录有无影响基础体温的诸多因素，如感冒、失眠、饮酒、服药、情绪等。

◆ 从内裤上发现的健康秘密

内裤的异味或者颜色变化，基本上受白带影响。正常情况下，阴道流出的白带清亮，滑润如鸡蛋清样，拉丝度高，无异味，但当生殖系统感染炎症时，情况就变了。

● 内裤异味。白带量增多，带有白色泡沫，散发出酸臭味，可能患有滴虫性阴道炎；白带色黄、量多，散发出臭味，伴有外阴部红肿、灼痛及尿频、尿急、尿痛，可能感染了细菌性阴道炎。

● 内裤发黄。白带呈豆渣样或凝乳样，且阴部奇痒难忍，多见于念珠菌感染的阴道炎。

● 内裤有血丝。白带带血有两种情况：一种是正常的生理现象，排卵期出现血样白带；一种是疾病性的，是由急性阴道炎、宫颈息肉、重度宫颈炎等妇科疾病引起的。

◆ 从精液颜色和浓稠判断男性的生育能力

精液颜色的变化透露着男性的生育能力！正常的精液颜色通常为乳白色，久未射精的人精液可呈淡黄色，且较黏稠。出现以下颜色时，意味着男人的生殖系统有恙！

● 精液呈黄绿色。表明生殖道内有炎症，多为前列腺和精囊的化脓性感染。

● 精液呈鲜红或暗红色血性。这种情况医学上称为血精。血精

多数由精囊炎或前列腺炎所致，这时血精多为淡红色。如果血精是由血管畸形引起的小血管破裂，精液多呈鲜红色，并伴有血凝块。另外，结核、血吸虫病、前列腺肿瘤也可能引起血精。

如果发现自己精液异常，应及时到医院就诊。

◆ 阳痿、早泄会让你的孕力大打折扣

阳痿、早泄这两种病是一些男人的隐痛，虽然理论上可以让女性朋友受孕，但是它们导致男女双方无法进行高质量的性生活，“宝贝计划”自然受到影响。

阳痿，是指男性在有性欲的情况下，阴茎无法勃起或能勃起但不坚硬，不能进行性交活动。引起阳痿的原因很多，如身体疲劳、精神紧张、生殖系统疾病等。

早泄，是指阴茎插入阴道后，在女性朋友尚未达到性高潮时，而男性的性交时间短于2分钟而提早射精出现的性交不和谐障碍。

调治阳痿、早泄，宜常吃壮肾强腰的食物，如羊肾、泥鳅、驴肉、牡蛎、鹌鹑、虾、松子仁等。

◆ 精液异常——少精症、弱精症的调养

健康的男性每毫升精液中含有精子的数量在6千万至2亿个,有活动能力的精子占精子总数的60%以上。如精液中的精子数量每毫升低于2千万个,属于少精症。还有一种精液异常情况,即弱精症,指的是精子的活力低下。精子数量少,活力低下,与卵子的结合率自然就低,所以,二者常造成不孕。

● 少精症的调养

调治少精症,除了要求及时治疗外,还应从生活上进行调理:

1. 改变不良的生活习惯,戒烟戒酒。

2. 睾丸是产生精子的器官,它怕“热”,所以男子不要长时间骑自行车、泡热水澡等。

3. 忌性生活过频,以免影响精子的数量和质量,备孕时以每周1~2次较适宜。

4. 饮食调补必不可少,应多吃一些含锌、优质蛋白质、维生素E的食物,如贝类、瘦肉、鸡鸭、蛋、鱼虾、蔬菜、坚果等。

● 弱精症的调养

这就好比一场跑步比赛,运动动力不强的选手总会在中途掉队。如果精子活力不足,游动起来自然费时耗力,难以与卵子会合,女性朋友怀孕难度自然加大。那么,患有弱精症的男性如何才能提高精子的活力呢?

1. 合理膳食。常吃含精氨酸的食物,如海参、鳝鱼、芝麻、山药、银杏、花生仁、葵花子、榛子等。精氨酸进入人体后,可以提高精子的活力。

2. 忌挑食偏食。挑食偏食会使人体营养失衡,易缺乏精子生

成过程中所需的锌和硒两种元素。

3. 不要过量食用辛辣性食物。它们会让生殖泌尿器官充血,从而影响精子的质量和活力。

4 避免久坐。久坐很容易导致前列腺充血,引发无菌性前列腺炎,进而诱发弱精症。

特别关注

大龄女性朋友如何保护你的最佳孕力

女性超过35岁以后生育能力就下降了,她们该如何保持孕力呢?

保护好子宫

子宫是生儿育女的场所,一旦出现问题,极可能出现不孕不育。保护子宫最重要的就是做好避孕措施,避免人工流产,因为人工流产可能造成输卵管粘连、子宫内膜异位等导致不孕症的问题出现。

保持好身材

女性体重超标或不足,都会对孕力产生影响,因此一定要保持好身材,体重适中。减肥之后也不要马上怀孕,最好留出3个月以上的时间让身体重新适应新状态。

提前做好营养准备

对备孕女性朋友来讲,充足的饮食营养准备是必须的,大龄女性更应如此。平时的饮食还要戒掉喝咖啡等习惯。

消灭心理压力

大龄女性往往害怕自己不孕,难免会产生一定的心理压力,心理压力过大会削弱孕力,所以应该采取措施缓解压力。

积极锻炼身体

大龄女性朋友应积极锻炼身体,快步走、慢跑、瑜伽等运动方式都是不错的选择,这会让女性受孕更容易。



吃对食物， 为“孕”力加分

备孕过程，也是夫妻的饮食营养之旅。

夫妻应根据自己的身体营养状况、体重等制订饮食计划，科学膳食，注意蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养的平衡摄取。

饮食还必须学会选择，

不以口味为先。

有些食物能增强男女孕力，宜食；

有些食物可折损孕力，忌之。



储备孕前营养，为幸“孕”加油

孕前营养储备的充分与否，直接影响着夫妻受孕的难易，也决定着胚胎的发育质量和未来宝宝的健康状况。孕前积极补充营养，无疑是优生重要保障。

◆ 学会日常饮食基本原则，好孕快点到

- 注意营养均衡。有目的地调节饮食，食谱应多样化，从谷粮、蔬菜、水果、奶制品、鱼、肉、蛋等各类食物中获取营养。
- 饮食规律。规律的饮食使营养吸收更加充分，如不暴饮暴食、细嚼慢咽等。
- 健康饮食。健康饮食不仅要求选择健康的食物，还要采用健康的烹饪方法。
- 补充维生素。备孕阶段就要开始补充维生素，确保叶酸等充足摄取。
- 选择健康饮品。备孕期以及整个孕期都应选择健康的饮品，如喝白开水而不是可乐；自己榨果汁喝，而不是喝售卖的果汁。

◆ 男性这样吃，“精王子”才最有活力

优胜劣汰是万物的进化法则，对精子来说，同样也是如此。男性在日常饮食中需要补益以下几种营养，才能打造最有活力的精子。

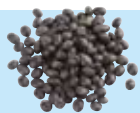
重点补充的营养	作用	代表食物
保证充足的蛋白质	蛋白质是生成精子的重要原材料，不可或缺	鱼虾、牡蛎、豆类、瘦肉、鸡蛋等
合理补充矿物质	锌、硒决定着男性生育能力的强弱，合理补充可提升精子活力，并降低精子畸形率	富含锌的食物：牡蛎、乌梅、猪肝、牛奶、黄豆、腰果、开心果等； 富含硒的食物：海带、墨鱼、虾、紫菜、麦芽、芦笋、芝麻、花生等
摄取充足的维生素	维生素 C，可增加精子数量和精子活力；维生素 E 又称生育酚，参与生殖细胞的合成；维生素 A 是雄激素生成所必需的物质； 叶酸在男性体内过低，可导致精液浓度下降，精子活力减弱，甚至增加胎儿出现染色体缺陷的概率	富含维生素 E 的食物：橘类、草莓、猕猴桃、花椰菜、土豆以及绿叶蔬菜，花生油、玉米油、葵花籽油、豆类、坚果、肉类、鸡蛋等； 富含维生素 A 的食物：鱼油、动物肝脏、奶制品、蛋黄以及黄色、红色果蔬； 富含叶酸的食物：莴苣、菠菜、龙须菜、油菜、蘑菇、橘子、香蕉、葡萄、猕猴桃、草莓等。肉类、鱼类、禽蛋等
摄取适量脂肪	脂肪中的胆固醇是合成性激素的重要原料，缺乏时不仅影响精子的生成，而且还令性欲下降	含脂肪丰富的食物有肥肉、奶、果仁、食用油等

◆ 女性这样吃，可让“卵公主”永葆活力

下面几种食物对提高卵子活力有帮助。

黑豆

黑豆可以补充雌激素，促进卵子成熟，让卵子保持活力。每次月经结束后，女性可连续吃5~6天黑豆



甲鱼

甲鱼自古以来就被视为滋补保健品，属于高蛋白、低脂肪食物，且含有多种维生素、矿物质，能调节人体的内分泌，促进卵泡发育



红酒

备孕期间，不提倡饮酒，但是对于卵子活力不足的女性朋友来说，每天饮一小杯红酒是非常棒的。研究显示，每天饮一小杯红酒，卵子的活力可提高20%，红酒中的多酚可以让卵子更健康



鲫鱼

鲫鱼肉质细嫩，营养价值颇高，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，为卵子生长发育提供所需要的营养。备孕女性常食鲫鱼，可以和中补虚，令身体强壮



◆ 吃得越“复杂”，对胎宝宝越好

每种食物的营养成分是不一样的，有的含这种营养成分多些，有的含那种营养成分多些，若饮食过于单一化，容易造成某些营养素的摄取量不足，不利于受孕，也不利于日后胚胎的发育成长。

吃得“复杂”，就是饮食应尽可能丰富，各种食物都要吃。

◆ 管好你的“馋嘴巴”

备孕时，吃饭不能太随意随意性，要管理好自己的嘴巴，科学饮食。

● 避免吃太多的糖

大多数女性朋友喜欢吃甜食，可谓“无糖不欢”。过多的糖分进入人体会转化成脂肪，可能引起糖代谢紊乱。这种情况若维持到怀孕之后，极易出现妊娠糖尿病。因此，备孕期间应控制摄食糖类。

● 不挑食、不偏食

挑食偏食可造成体内营养供需失衡，从而导致某些营养供应过多，身体无法承受；而某些营养却供应不足，进而出现相应的营养不足症状。

● 忌暴饮暴食

女性朋友孕前的暴饮暴食除了可使身体过度肥胖外，还会影响胎宝宝的发育，生下来的宝宝要么体型巨大，要么体型异常小。



◆ 营养状况不同，孕前饮食调理也有差异

备孕期间，每个人的营养状况不同，补充营养的方式也应因人而异，只有这样才能满足怀孕后胎宝宝正常生长发育的营养需求。

营养状况较好的女性	一般不必过分强调增加营养，维持日常膳食平衡，适量摄取优质蛋白质、维生素、矿物质等即可
营养状况一般的女性	需要在孕前3~6个月进行饮食调理。摄取食物种类尽可能丰富，宜选食富含优质蛋白质、维生素、脂肪、矿物质等的食物，交替食用
营养状况较差的女性	应加强饮食调理，膳食搭配科学，营养全面，不偏食、不挑食，日常烹调时应注意调换口味。最好咨询一下专业的营养师
特殊情况的女性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 习惯不吃早餐者。不吃早餐影响营养供求，还可引起胆结石、高血脂等疾病； 2. 以果蔬代替主食者。果蔬所含蛋白质、脂肪、淀粉等营养素往往较少，不足以代替面粉、大米等主食； 3. 重口味者。日常饮食喜咸、爱酸等，会增加身体代谢负担。应改善口味，以清淡为主； 4. 饮水少，常喝饮料者。部分软饮料中含有激素等成分，可影响胎儿的正常发育。曾有准妈妈常喝软饮料而使新生下来的女婴每个月都来月经的报道

◆ 备孕期营养品的补充讲究多

很多女性朋友从准备怀孕时就紧张，生怕自己营养不够，一吃饭就拿出一大堆瓶瓶罐罐的补养品，这样做是不可取的。一般的维生素和微量元素只要在平衡、合理的每日膳食中摄取，大多是不会缺乏的。即使要补充维生素和微量元素，也不是补充得越多越好。如果膳食中已经摄取了足够的维生素和微量元素，那么就没有必要再花钱去专门补充了。

要不要吃一些营养补充品？要吃些什么？只要遵循下面的原则，这些疑问就会烟消云散了。

● **医生指导。**吃什么营养品，吃多少，什么时候吃……都应因人而异，最佳方案是经体检后，了解自身及胎宝宝生长发育情况，然后在医生的指导下，选择是否食用和食用何种营养品。

● **适中最佳。**营养品的选择是一个相当复杂的问题，因为营养不良不利于胎宝宝的生长发育，营养过剩则会导致胎宝宝过大。补充营养品要适时、适量。

● **饮食为主。**不少女性朋友觉得只要常吃营养品，对日常饮食就不必太在意了，再也不用强迫自己吃那些营养丰富、却不合自己胃口的东西了！这个想法是不可取的，因为营养品永远不能代替正常饮食。

● **忌“人云亦云”。**很多人喜欢听“过来人”的经验之谈，觉得她们的意见很可靠。其实，每个人的情况不同，别人的经验未必适合自己。



◆ 孕前补叶酸，为胎宝宝的健康“保驾护航”

备孕女性缺乏叶酸，容易使怀孕后的胚胎组织神经管发生畸形。所以，在怀孕前就要开始补充叶酸。备孕女性朋友从孕前3个月开始就应补充叶酸，剂量为每天400微克。怀孕后，叶酸的补充也不能停止，最好整个孕期都坚持补充。叶酸也叫维生素B₉，虽然在人体内存量只有5~6毫克，但却有举足轻重的作用。

● 孕前服叶酸的作用

参与DNA和细胞合成，有助于胎盘的发育；帮助调节胚胎神

经细胞发育，降低胎儿50%~70%的先天性神经管缺陷症；降低宝宝其他类型的出生缺陷的风险，如可减少30%的唇腭裂、35%的先天性心脏病；减少准妈妈患子

痫前期的风险。

● 食物来源

叶酸通常在各类水果和新鲜蔬菜中含量较高，其中又以柑橘类水果和绿叶蔬菜含量最为丰富。

● 含叶酸丰富的食物

蔬菜类	莴笋、芦笋、菠菜、番茄、胡萝卜、龙须菜、菜花、西蓝花、油菜、小白菜及其他绿色蔬菜
动物类	动物肝脏、鱼类等
水果类	橘子、樱桃、香蕉、柠檬、桃、李子、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、草莓、梨等
坚果类	核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等
豆类	黄豆、扁豆及各种豆制品等
谷物类	燕麦、小麦胚芽、糙米等

◆ 避开饮食“红灯”，为幸“孕”扫清障碍

一些看似普通的食物，对备孕男女却可能隐藏着巨大的危害，因为它们是精子、卵子的杀手，会导致精子、卵子活力低下，影响正常的受孕。日常饮食中应有意识地避开这些饮食“红灯”。

● 饮食“红灯”举例如下

含咖啡因成分的食品	如咖啡、茶、可乐等，所含的咖啡因成分在一定程度上可改变女性朋友体内雌、孕激素的比例，间接地抑制受精卵在子宫内的着床和发育
烤肉	烤肉中存在弓形虫的概率较大，胎儿感染后可致畸，或导致新生儿宝宝弱智、瘫痪
大蒜	具有杀精作用，多食对备孕男性无益
木瓜	含有木瓜蛋白酶，可与孕酮相互作用，产生避孕效果
葵花子	含有抑制睾丸的成分，能引起睾丸萎缩，影响正常的生育功能
腌制食品	内含亚硝酸盐、苯丙芘等有毒、有害成分，伤身
各种含添加剂的食品	多含防腐剂、调味剂、色素等食品添加剂，甚至存有致癌成分，部分含糖量也较高，对身体弊大于利，如腊肉、熏肉、罐头、蜜饯、膨化食品、果冻、碳酸饮料等

无论你是什么样的人，吃得均衡最重要

女性朋友有的胖，有的瘦，有的喜欢吃肉，有的素食许多年，不管哪类女性朋友，备孕阶段一定要科学膳食，只有吃得营养，吃得均衡，“好孕”气才会更快来到。

◆ 正常体重的女性，维持健康的饮食最重要

一些女性朋友身材保持较好，体重适宜，这些女性朋友在孕前维持健康的饮食最重要。健康的饮食，每天除了水以外，尽可能摄取多样化的食品，这其中还包括烹调中使用的配料、调料，如葱、姜、蒜、花椒、大料等等。具体的食物分配如下：

摄取调料的量也须重视。例如，食用油一天的摄入量应控制在 25 克，食盐的摄入量应控制在 6 克以内。

摄取牛奶 2 杯，水果 500 克以内。

摄取鱼、肉、蛋、大豆及豆制品共 400 克，其中肉 100~150 克即可。

摄取蔬菜、蘑菇、薯类、海藻类，共计 500 克。

摄取主食 400~500 克，包括米饭、面包、面条等。

◆ 体胖的女性有效减肥，好“孕”自然到

肥胖的女性怀孕，也会面临各种风险，如妊娠高血压、妊娠糖尿病等；发生流产、难产和死胎的可能性也高于标准体重女性。所以，备孕前，体胖的女性朋友最好将体重降下来。

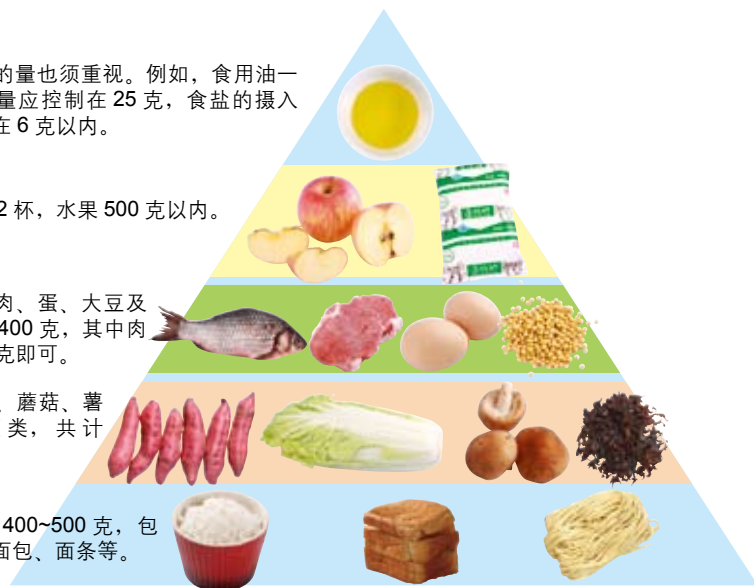
但孕前减肥也不可急于求成，减得过快会妨碍正常受孕。对于单纯性肥胖的女性，应进行饮食控制，每日热量限制在 1200~1500 千卡（1 千卡 = 4.184 千焦）为宜。在饮食品种上，宜多吃蔬菜、水果和一些杂粮，少吃动物脂肪。主食减半，并停止吃零食，注意补充各种维生素和矿物质。

减轻体重，多运动是良方，节食则不可取。节食会令身体缺乏营养，不利于备孕。最好咨询一下营养师，制订一个适合自己的既减肥又营养的食谱。

◆ 为了孕育健康宝宝，瘦弱的女性请适当增重

身体瘦弱的备孕女性往往卵子活力低下、内分泌不足，受孕难以成功，所以应积极增肥。

瘦弱的女性应该对自己的健康状况进行一次全面、系统的检



查。如果瘦弱是由疾病引起的，则必须认真治疗疾病，治愈后方可怀孕。身体过于瘦弱者，应请医生指导，辅之以一些营养药物和适当的补品。怀孕后要比一般的准妈妈更重视营养的补充，保证食物的质量，满足身体对优质蛋白质和钙、磷、铁等无机盐及多种维生素的要求。

◆ 素食的女性最应补充的营养

素食成为近几年来兴起的一股新时尚，不少女性朋友加入了这一阵营。但长期食素往往会导致体内动物蛋白、胆固醇、铁质等不足，令女性朋友出现激素分泌失常、月经周期紊乱等问题，从而降低受孕能力。德国一项研究发现，吃素食减肥的女性朋友中，有78%的人出现了停止排卵的生理现象，而且几乎全组人的月经周期都比正常时间短。素食女性朋友备孕时应调整一下口味及饮食习惯，营养补充建议如下：

● 动物蛋白

每天在饮食中需摄取蛋白质60~80克，并保证来自于鱼、肉、奶等食品的优质蛋白质占到60%以上，

以保证受精卵的正常发育。

● 胆固醇

视个体情况，每天摄入动物性胆固醇50~300毫克，可从猪肾、蚌肉、鳗鱼、鲤鱼、猪瘦肉、牛瘦肉等摄取。

● 铁

每天补充铁15~20毫克，可从动物肝脏、动物血、瘦肉等进补。

● 维生素B₁₂

推荐量为每日3~4微克，可常食牛奶、肉、蛋、鱼等。

◆ 外食女性的备孕饮食计划

外食女性是指以家庭外饮食为主要生活方式的族群。她们每天忙于工作，基本上都在外面就餐，备孕期间饮食调补肯定不能随心所欲，而且工作又多劳累、费心费力。这时候该怎么办呢？

● 三餐一定要吃好

早餐应选择牛奶、鸡蛋、粥、面包等，并配以黄瓜、生菜等小菜；午餐以高蛋白、低脂肪的食物为主，多吃菌菇类食物；晚餐应少油腻，宜吃些粥、汤、羹等食物。

● 多吃健脑食物

外食女性朋友一般工作较忙，

精神压力大，易疲劳，故饮食要注意补脑。富含氨基酸、磷脂、维生素B₆的食物都有益大脑，如鱼、奶、蛋、白菜、扁豆、黑芝麻、南瓜子、麦芽等。

● 其他注意事项

一定要注意饮食卫生，宜选择卫生条件好的饭店就餐。

◆ “娇贵”的过敏体质女性请这样吃

● 宜适量补充维生素C和黄酮素。维生素C有抗组织胺的效果，而组织胺是最常见的诱发过敏的物质；黄酮素进入人体后，会阻碍组织胺的释出。

● 若确知自己对哪些食物过敏，在怀孕期间应尽量避免食用。

● 在食用某一类食品过敏后，应立即停食。

● 尽量避免食用刺激性的辛辣食物和海产品。

● 慎重食用异性蛋白类的食物，如肉、肝、肾、蛋等，必须烹制熟透后方可进食。

中医食疗帮你提升孕力

中医认为，男女孕力不佳主要与肾、脾、肝有关，多为气血不足或气血瘀滞所致。在辨证的前提下，以食疗加以调理，可有效改善男女生育问题，提升孕力。而且，食疗药膳几乎对人体不会产生副作用，安全性较高。

◆ 补肾食疗提高精子活力

杜仲番茄肉片汤

原料：杜仲粉 15 克，番茄 100 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋 1 个，姜片 5 克，葱段 10 克，盐 5 克，植物油 50 克，淀粉 20 克，鸡汤 500 毫升。

做法：1. 把猪瘦肉切片，放入碗内，加入水、淀粉、盐、杜仲粉，打入鸡蛋，拌成稠状挂浆，待用；番茄切片。

2. 把沙锅置于大火上加热，加入植物油，烧至六成热时，下入姜片、葱段爆香，加入鸡汤烧沸，下入肉片、番茄片，煮 8 分钟左右即成。

功效：本菜具有补肝肾、填精血的功效，适用于肾阳亏虚型少精子症。



◆ 宫寒体质的孕前饮食调理方案

阿胶蜂蜜饮

原料：阿胶 5 克，蜂蜜适量。

做法：阿胶敲碎放入碗中，以开水溶化或蒸至溶化，加蜂蜜适量，代茶饮。

功效：阿胶是重要的滋补品，能补益气血、改善睡眠、改善贫血、抗疲劳、增强抗病力，具有促进红细胞和血红蛋白生成的作用，使人面色红润的效果常被称道，适用于女性虚寒症。



◆ 增强女性生育能力的药膳

红花糯米粥

原料：糯米 100 克，当归、红花各 10 克，丹参 15 克。

做法：将红花、当归、丹参三味药材水煎取汁，再以药汁煮糯米成粥。

功效：本粥具有养血、活血、调经的功效，特别适合备孕的女性朋友食用，但备孕前 3 月应停食。

当归生姜羊肉汤

原料：羊肉 500 克，当归 20 克，生姜 10 克，盐、葱、味精各适量。

做法：当归、生姜水煎取汁；羊肉切成小块，入沸水中焯去腥味，再倒入净锅中，加水以小火焖煮，肉烂熟时倒入药汁，加盐、葱、味精调味即成。

功效：本汤温阳补血、益肾调经，适用于月经不调所致的不孕。



◆ 增强男性生育能力的药膳

鹿茸粥

原料：鹿茸 3 克，大米 100 克，生姜 3 片。

做法：大米加水煮粥，待沸后加鹿茸末、姜片，煮至粥熟即成。

功效：本粥温肾助阳，可提升男性性功能及生育能力。冬季可作为早晚餐食用。

锁阳粥

原料：锁阳 30 克，大米适量。

做法：大米与锁阳共煮，粥成后拣出锁阳，食粥。

功效：本粥可壮阳固精、养血强筋，可用于男性遗精、不育的治疗。



◆ 极具优生价值的中药方

方剂	成分	功效
涤痰汤	茯苓、半夏、香附、神曲、川芎、橘红、白术、甘草	有逐湿祛痰的作用，适用于身体肥胖、不易受孕的女性朋友
白凤丸	人参、珍珠、川芎、熟地、白术、燕窝、乌鸡、砂仁、炙甘草、鹿茸、当归、大黄芪、白芍、香附、延胡索、续断、黄芩、桑寄生等	具有补气养血、调经止血的作用，适用于女性朋友身体虚弱、腰膝酸软、月经不调、久久不受孕者
温经汤	吴茱萸、当归、芍药、川芎、人参、桂枝、阿胶、牡丹皮（去心）、生姜、甘草、半夏、麦冬（去心）	具有温经散寒、养血祛瘀的作用，适用于冲任虚寒、瘀血阻滞、月经不调等引起的久不受孕者。方中吴茱萸、桂枝为君药，温经散寒，通利血脉
苁蓉菟丝子丸	肉苁蓉、覆盆子、菟丝子、当归、川芎、黄芩、五味子、蛇床子、白芍、海螵蛸、防风、艾叶、牡蛎	本方能强化子宫，促进卵巢排卵，助阴生子。适用于子宫不健全、不能产生卵细胞的女性朋友
千金保胎丸	熟地、白术、黄芩、当归、川芎、杜仲、续断、香附、阿胶、益母草、陈皮、艾叶、砂仁	主治女性气血不足和习惯性流产。准妈妈气血不足时，可服用本药，同时节制饮食、戒怒绝欲，可保住胎儿免于流产

特别关注

备孕前后，安全用药看仔细

下面所列药物对胎儿有致畸作用，应引起注意。

类型	药品代表	危害
避孕药	毓婷、妈富隆、优思明、美欣乐	可致胎儿手足及内脏出现缺陷
抗生素	四环素、链霉素、庆大霉素、克林霉素	使用不当最易造成胎儿畸形，如聋哑、脊柱裂、马蹄足、腭裂、智力低下等
安眠镇静剂	苯巴比妥、速可眠、利眠宁、舒乐安定	会抑制新生宝宝呼吸
抗凝血剂	双香豆素、华法令、新抗凝、潘生丁、肝素	可造成胎儿在子宫内流血而死亡
抗癫痫药	苯妥英钠、扑米酮、三甲双酮、乙琥胺	可能致胎儿兔唇、腭裂、生长迟滞、小脑症、智能不足等
激素类药	强的松、地塞米松、倍氯米松	孕早期可致胎儿生殖器官发育缺陷
维生素	维生素 A、维生素 B ₆ 等	大量服用维生素 A，可导致胎儿唇裂、腭裂等畸形；大量服用维生素 B ₆ ，可造成新生儿维生素 B ₆ 依赖症



外部环境“达标”， “造人工程”才能正式动工

环境对人的影响很大，
对备孕的女性朋友更是如此。

这里所说的环境，不单指自然环境，
还包括生活环境、工作环境、社会环境等。

处理好环境与备孕的关系，

摆脱不良环境的困扰，

“造人”才能开始行动，

母婴健康才多了一份保险！



生育不是女性职业生涯的“绊脚石”

生育难，职业女性朋友生育更难。一些用工单位认为女性朋友生育期间会耽误工作，不愿意聘用女工；还有一些用工单位甚至在她们怀孕期间，直接辞退她们。生育与职场看似是一对不可调和的矛盾，但并非不可调和。只要准妈妈规划好自己的职业生涯，处理好职场角色与家庭的关系，成为一名幸福的“职场妈妈”不再遥远。

◆ 卵子排一个少一个，35 岁前一定要完成“宝贝计划”

女性朋友的卵巢中一般长有约 10 万个卵泡，卵子就是从卵泡中发育出来的。从表面看，10 万个卵泡足够多，可惜的是，女性一生中只有 300~400 个卵泡能够发育成熟并排出卵巢，每排出一个就少一个。

女性最佳生育年龄是 24~30 岁。在这个年龄段，身体机能最佳，卵子质量也最高，而且体力也较好，比较容易应付孕期的沉重负担，产后恢复也较快。

女性朋友从月经初潮一直到绝经前的末次月经，理论上讲，都具有生育能力。但是，俗话说得好，“岁月不饶人”，女性从 30 岁开始，生育能力就开始走下坡路了，到 35 岁时，卵泡数量会明显减少，卵子质量明显下降。所以，要做妈妈还须趁早，最好在 35 岁前完成“宝贝计划”。



◆ 怀孕前需要调换工作的岗位

● 经常接触铅、汞、镉等重金属的工作

原因：重金属会造成流产、死胎、畸形儿，如甲基汞可致畸，铅可致婴儿智力低下。

● 频繁接触二硫化碳、二甲苯、苯、汽油等有毒物质的工作

原因：有毒物质会直接危害母体及胎儿健康，令流产率高发，如氯乙烯有可能导致婴儿先天痴呆。

● 从事电磁研究、电子产品生产的工作

原因：电磁辐射较强，可致胎儿畸形。

● 医院传染科室的医生、护士

原因：遇到风疹、巨细胞病毒流行时，易感染胎儿。

● 高温、震动剧烈、噪声强的工作环境

原因：不良的环境容易使准妈妈流产，并影响胎宝宝正常发育。

◆ 职业女性如何面对怀孕后的五大难题

● 难题 1：是工作还是完全休息

对策：工作与否，是一个人的选择权力。只要身体没有问题，准妈妈继续工作比彻底在家休息更有利于胎宝宝健康。

● 难题 2：工作压力大，工作效率低

对策：理顺工作，安排流程，紧急的事情马上做，重要的事情认真做，不紧的事情稍后做，可有效提升工作效率。

● 难题 3：心理落差大，感觉被领导忽视

对策：改变心态，以积极的情绪应对失落感，应认清现实：自己是一个准妈妈，已不同于怀孕前。

● 难题 4：平衡工作与特权

对策：公司对准妈妈照顾不等于放纵，任何事情都是有底限的，所以准妈妈应保持职业操守。

● 难题 5：被公司要求降薪、辞职

对策：如果公司跟你协商，合理合法的降职降薪，准妈妈就接受吧；如果准妈妈被直接辞退，那就要寻找国家劳动保障部门来协调维权了。

◆ 职场女性应享有的特殊权益

女性朋友在怀孕期间享有以下特殊权益。

● 准妈妈享有不被辞退的权利。无论女性朋友是怀孕期还是哺乳期，法律都规定用工单位不得解雇。如果事前准妈妈与用工单位签有怀孕就自动辞职的协议书，这种协议是无效的。

● 准妈妈享有不被降低工资的权利。《女职工劳动保护特别规定》中规定，用工单位不得在女职工怀孕期、产期、哺乳期降低其工资。

● 女职工在孕期禁止做对胎儿生长发育不利的高危作业，如从事抗癌药物、乙烯雌酚生产的作业。

● 女职工怀孕期间不得延长劳动时间，一般不安排从事夜班劳动。对原工作不胜任者，应减轻劳动量或安排其他岗位劳动。

● 女职工生育享受 98 天产假，其中产前休息假 15 天，难产的增加 15 天产假；多胞胎生育的，每多生育一个婴儿，增加 15 天产假。流产的女性朋友，可根据医务部门的证明，给予一定时间的产假。

进入健康的生活状态

家是备孕女性生活的主要场所,其环境是否达标对备孕影响甚大。那么,备孕对家庭环境有哪些要求呢? 室温、室内湿度、有无异味、有无宠物……备孕女性和准妈妈们马上行动起来,来一次大检查吧!

◆ 营造优质的生育环境

● 室温适宜

最适宜的室温为 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$, 超过 25°C 时人会烦躁不安、精神不振; 低于 10°C 时人则会懒散, 出现精神抑郁。

● 室内湿度适宜

最适宜的室内湿度为 50% 左右。湿度过低, 会影响上呼吸道系统, 出现鼻干、咽干喉痛等问题, 易上火; 湿度太高, 皮肤容易过敏, 出现肢体关节酸痛、浮肿, 甚至肠胃功能失调。可以通风、洒水来调节室内湿度。

● 消螨灭蟑

螨虫能引起过敏性哮喘、过敏性鼻炎和虫咬性皮炎等病变, 对母婴的健康会构成严重威胁。所以要经常打扫卫生, 不留卫生死角, 地毯、枕巾等也要常清洗。

● 使用环保家具

劣质的家具含苯、甲醛、铅、

汞等有害化学物, 会散发出刺鼻的味道, 使人出现恶心、头晕、流泪涕等不适, 应禁用。

● 暂缓装修房屋

不少装修材料含甲醛、苯、氨等有害物质, 直接损害人体健康, 不利于受孕。

◆ 为了迎接小生命的到来, 将心爱的小动物送给他人

狗、猫等宠物, 已成为许多家庭中的一分子。但是对备孕的夫妻来说, 家中是不宜养宠物的, 因为它们对胎儿发育不利。

一些准妈妈莫名其妙地流产了, 还有一些准妈妈生下来的宝宝是畸形儿, 这是什么原因造成的呢? 医学专家经过诊断发现, 罪魁祸首是弓形虫病菌, 而猫身上就带有这种病菌。养有猫、狗

等宠物的家庭, 准妈妈与它们接触, 为弓形虫进入准妈妈体内并繁殖提供了条件。弓形虫病可以通过胎盘感染胎儿, 造成一种全身感染的疾病, 主要表现为脑广泛坏死、脑积水、弱智、癫痫等。数据显示, 准妈妈一旦发生急性弓形虫感染, 极可能感染胎儿。孕早期感染弓形虫病, 易导致流产、胎停育等。

所以, 夫妻准备怀孕时, 将心爱的小动物送人是明智之举。



打好备孕战，“粮草工作”要保证

在备孕的最后阶段，夫妻还需要考虑许多问题，如家里资金情况，怀孕、生产的花费都不小，是否资金充足？怀孕需要准备好哪些证件，是否好办理？……备孕最后的冲刺阶段，妈妈、爸爸千万不能掉链子哟！

◆ 从备孕到怀孕，胎宝宝需要哪些“通行证”

● 证件 1：生育服务证（准生证）

证件用途：涉及到宝宝出生、上户口及其他的福利等问题，必须办理。

办证时间：应当在怀孕前办理。建议提前咨询当地相关部门。

办证地点：夫妻户口所在地居委会或街道办事处。

所需材料：户口本、夫妻双方身份证、结婚证、夫妻双方的初婚初育证明（由工作单位或所在居委会开具）等，最好提前咨询和办理所需的准确材料，以免多跑路。

● 证件 2：出生证

证件用途：是宝宝的第一份人生档案以及有效的法律凭证，以后上学、出国等都会用到。

办证时间：入院分娩后。

办证地点：分娩医院。

所需材料：需要正确填写由医院发放的《出生医学证明自填单》，医院据此在宝宝出生后发放《出生证》。办理出生证明前最好给宝宝起一个满意的名字，名字一旦确定很难更改。

◆ 打好备孕怀孕战的“粮草”准备

“造人计划”需要很大物力、财力的投入，备孕之时应有一个“消费”规划。

● 孕前花钱不能省

备孕时，夫妻需要购买营养食品吃，妻子还要补叶酸。另外，孕前还要做一系列的身体健康检查，花费一般在千元到数千元不等，这些都需要根据家庭的具体情况做好相应的计划。

● 孕期花钱似流水

营养费	怀孕后，准妈妈须刻意加强饮食营养，瓜果蔬菜、鱼肉蛋奶、坚果点心等一日三餐不能少，铁、钙、锌等营养补充剂也须按时服用，这是不小的开销
产检费	孕期产检费用总计在 1000~4000 元之间。如果遇到一些特殊情况需要做更多检查，开支会进一步增加
服装费	购买准妈妈装、防辐射服等，少则数百元，多则上千元，这个也只能按照你的具体情况来安排，这部分开支也是必需的
婴儿用品费	孕期就需购买婴儿用品，如婴儿床、衣服、奶粉、洗护用品等，孕期你们可以提前逛逛婴儿用品商店，了解下情况，以做好相应的开支安排
生产费用	顺产时需要 2000~3000 元，剖宫产时在 4000~5000 元以上

以上只是基本费用，还有许多零散的支出，如准妈妈出行乘车费用等，也需要有一部分预算。

◆ 掌握排卵期，“宝贝计划”更容易实现

要想早日怀孕，就得找准自己的排卵期。前文介绍了测量基础体温找排卵日的方法，下面再介绍两种方法。

● 看宫颈黏液预知排卵

月经结束后的最初几天，白带较少，且显得浓浊、黏性大。卵子即将被排出时，白带会变得越来越稀薄、清亮。到了排卵前1~2天，阴道会变得越来越湿润，白带增多，且像鸡蛋清一样清澈、透明，能拉出很长的丝，表明此时正处于排卵期。

● 观察身体发出的信号

1. 下腹疼痛是排卵信号。一般情况下，排卵时不会有不适的感觉，如果你的身体较为敏感，会感到下腹部，尤其是右侧下腹部隐隐作痛，在卵子从卵泡中排出的瞬间甚至会出现剧烈的疼痛。这种疼痛感叫做排卵痛，正是排卵的信号。

2. 观察乳头。排卵时机体会产生大量的雌激素，乳头和乳腺管对雌激素十分敏感，这时乳腺导管会变粗、变大、变长，把乳

头往外顶，乳头则变大、变红、颜色变深。

◆ 在最适合自己的季节怀孕

不论哪个季节怀孕都没有问题，但有些季节会让人觉得更舒适，尤其是在早孕反应期和月子期，如果正逢炎热的夏季或流感盛行的季节，都会让孕产期的舒适度大打折扣。

特别关注

做好避孕，有计划地迎接小生命的到来

准备要宝宝的夫妻，在孕前一定要做好避孕措施，有计划地迎接小生命的到来。防止意外怀孕的方法有很多种，如服用长效避孕药、短效避孕药及使用避孕套等。

避孕药不可取

不论是长效避孕药，还是短效避孕药，对准备要宝宝的夫妻来说，都不是好的避孕措施。

避孕药大多是通过改变人体激素分泌的方式来避孕的。长效避孕药使用方便，但一次用药量大，在人体内必然产生一定量的蓄积。如果服药后想生宝宝，应当停药至少3个月以上。另外，长期服用避孕药会降低女性怀孕的概率，甚至导致不孕。

鉴于此，选择在7月上旬到9月上旬之间受孕较佳。这样，当早孕反应出现的时候正值秋季，可以避开炎炎夏日对食欲的影响，而且此时水果、蔬菜大量成熟，品种丰富，可以给准妈妈更好的营养。而分娩期则到了次年的春末夏初，坐月子最舒服，宝宝也不用害怕流感的威胁。

短期避孕药也有不足。一是容易漏服，避孕失败；二是服用后若遇到呕吐、腹泻等情况，也可导致避孕失败；三是避孕药对女性身体有一定的不良反应，类似早孕反应，如恶心、头晕、无力、食欲不振、疲倦、呕吐等，女性身体不在最佳状态，不利于怀孕。

避孕套为首选

备孕女性最好的避孕措施就是避孕套。避孕套不像避孕药，会影响到人体内分泌，而且使用方便，想怀孕时停止使用即可。只要正确使用的话，避孕失败率非常低，对身体伤害最小。



孕前检查， 将受孕的风险降到最低

许多夫妻自认为身体健康或者怕麻烦，
而忽视孕前检查，
这是相当危险的行为。

要想优生，
降低怀孕时可能出现的各种风险，
夫妻务必在孕前到医院进行体检。

产前做到严格把关，
受孕后才多一份安心！





为了生个健康的宝宝，再省钱也不能省去孕前体检

孕前体检一定要做，千万不可抱有侥幸心理，认为不花钱就好。“宝贝计划”容不得一丝偏差，任何小环节出现纰漏，都可能造成终生遗憾。

◆ 孕前体检是优生重要保障

受孕前进行体检是优生重要保障，这就好比飞机飞行前要进行发动机、燃油等一系列安全检查一样。

- 孕前体检可以查出夫妻是否是遗传病携带者，最大限度地降低了胎儿遗传疾病的发生率。
- 检查男女双方健康状况，以便能有个健康的身体来孕育宝宝。如果查出女方有较为严重的子宫肿瘤，就应及早进行治疗，治愈后再怀孕。

◆ 孕前女性要做的检查

检查项目	检查内容	检查目的	检查时间
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症以及淋病、梅毒等性传播疾病	是否有妇科疾病，如患有性传播疾病，最好先彻底治愈再怀孕，否则会引起流产、早产等	孕前任何时间
口腔检查	检查牙齿健康状态	孕期如果牙痛、坏牙，所用的镇痛、消炎等药物对胎发育不利	孕前 6 个月
脱畸检查	风疹、弓形虫、巨细胞病毒三项	排除致病菌虫的威胁，避免流产或胎儿畸形	孕前 3 个月
肝功能	肝功能检查有大小功能两种，大肝功能除了乙肝全套外，还包括血糖、胆红素等项目	检查备孕女性是否存在肝炎，避免肝炎病毒通过母体直接传染宝宝	孕前 3 个月
尿常规	尿色、酸碱度、蛋白质细胞、比重管型、尿糖定性	孕期肾脏负荷加重，尿检有助于肾脏疾患的早期诊断	孕前 3 个月

● 女性孕前体检注意事项

1. 孕前检查时间一般安排在备孕前 1~3 个月之间，以便在发现异常或不适合怀孕的问题时，进行针对性的治疗。
2. 一般检查，只要避开月经期就可以。
3. 检查前 2~7 天，忌同房，检查前一天勿清洗阴道。
4. 孕检前 3~5 天，饮食要清淡，不要吃猪肝、猪血等含血性的食物。
5. 如果验尿，收集晨尿最佳，将早晨第一次排出的尿液收集到小瓶中。
- 物。如果抽血及做肝胆 B 超，检查前一天晚上 12 点之后至检查前勿进食和喝水。

◆ 孕前男性要做的检查

● 精液检查

精液检查是男性最重要的检查项目，可以确定精子的健康度，是否存在少精或弱精、畸形率、死亡率等问题，判断是否有前列腺炎。发现问题时，应尽快对症施治。

● 泌尿系统检查

排除睾丸、尿道感染等疾病，以提升受孕率。

● 体格检查

排除家族性遗传疾病、肝炎和梅毒等传染病。如果每年都做体检，这些检查可以不做。

◆ 特殊的检查

检查项目	检查内容	检查目的	检查对象
妇科内分泌	包括卵泡促激素、 黄体生成激素等 6个项目	及早诊断月经不调、 不孕等卵巢疾病	月经不调、不孕的 女性
ABO 溶血	检查血型 和 ABO 溶血滴度	避免婴儿发生溶血症	女性血型为 O 型， 丈夫为 A 型、B 型 或 AB 型，或有不明 原因的流产史者
染色体异常	检查遗传性疾病	避免婴儿发生遗传性 疾病	有遗传病家族史的 育龄夫妇

◆ 孕前检查莫过度

孕前体检虽是必要的，但有些检查不是必须的。例如，输卵管通水检查，它只是不孕不育的女性才需要做的检查，健康女性完全没有必要做，而且通水检查有时候会出现不良反应，如引起输卵管发炎、子宫内膜异位症等；许多人孕前会照多次 B 超，这样做同样对身体没有好处。所以，孕前检查应适度，莫过度。

◆ 健康咨询，不必羞羞答答

备孕女性体检后会有许多困惑，如看不懂体检报告单、一些生殖疾病如何治疗、遗传疾病怎样预防等。解答这些问题，需要专业的医生。一旦涉及到生殖健康、不孕不育等问题，很多人难以启齿，认为是件丢人的事儿；或者眼前是位男医生，向他咨询这种事会不好意思。

有这些想法真是大错特错了！备孕女性朋友需要明白，你的目标是生育一个聪明健康的宝宝，在这种伟大的目标前，那些关乎情面的事都是小事，孰轻孰重应分清楚。



孕前治愈身体的疾病是对胎宝宝应尽的责任

健康宝宝的出生需要一个健康的母体环境，因此女性朋友在孕前一定要对自己的身体有一个全面的了解和检查，治愈消除各种影响“宝贝计划”的疾病。备孕女性对自身健康负责，就是对未来的胎宝宝负责。

◆ 常见病的筛查，将疾病挡在门外

患有以下几种疾病的夫妻，应在医生指导下确定安全后再怀孕。

贫血	孕前贫血，孕后会加重。贫血会影响胎儿正常发育，出现发育迟缓、早产或死胎的危险
心脏病	孕后可能出现心功能不全，导致胎儿流产、早产以及胎盘功能不全等
肝脏疾病	肝脏疾病，特别是乙肝，可能会传染给胎儿的，有肝病的女性须在病情得到有效控制后，再决定是否怀孕
肾脏疾病	怀孕后，可能出现妊娠高血压疾病、肾功能衰竭或尿毒症，也可造成胎儿发育迟缓，引起流产、早产等
高血压	孕后患妊娠高血压疾病的概率较高，出现水肿、蛋白尿，严重时会出现抽搐、昏迷
糖尿病	孕后多出现妊娠糖尿病，治疗不利时会导致流产、早产甚至出现巨大儿等
结核病	如果患有传染性的结核病，怀孕后可能会导致流产、早产。如果在孕期服用抗结核药物，会影响胎儿的发育
性传播疾病	性传播疾病没有治愈就怀孕，可导致胎儿发育迟缓，而且也会直接传染给胎儿，因此性传播疾病必须在治愈后再怀孕

◆ 这些遗传性疾病千万不要留给胎宝宝

遗传基因一半是天使，一半是魔鬼，它既能将父母的美丽容貌传给胎宝宝，也能将父母身体中或直系家族中存在的一些遗传疾病传给胎宝宝。所以，孕前，夫妻一定要弄明白哪些疾病属于遗传性疾病。

遗传性疾病	遗传概率	应对措施
地中海贫血	一般来说，夫妻中一方带有地中海型贫血的基因，胎儿不会有严重或致命的后果。如果夫妻均患有地中海贫血病，遗传给子女的概率则为 75%，其中有 25% 的概率成为重症患者	有此病家族史的人，应进行婚前检查，确诊准妈妈是否患有该病。怀孕后，如果证实胎儿为重度地中海型贫血，最好终止妊娠；如果胎儿的基因正常或属于轻度地中海型贫血，则可继续妊娠
过敏症和哮喘	夫妻双方一方患有哮喘或者过敏症，遗传给宝宝的概率为 30%~50%；如果双方均患有哮喘或者过敏症，则遗传概率会高达 80%	孕前夫妻双方都要进行体检，在身体健康状态良好的情况下才能怀孕。怀孕及生产后，妈妈应忌吃致敏性食物，特别是不要吃花生及其制品
血友病	血友病多发病于男性，身体有轻微损伤也会流血不止，致死率很高	加强婚前检查，及时与医生沟通，对胎儿进行产前基因诊断，以决定取舍
高血压和高血脂	夫妻双方中有一方患有高血压或高血脂，宝宝患病概率是 50%；如果夫妻双方均患病，概率将提高到 75%。这类病还有隔代遗传倾向	孕前调理好身体，日常饮食以低脂食物为主，避免脂肪在人体内堆积。尽量坚持母乳喂养宝宝，它可降低宝宝患高血脂的概率

◆ 治好妇科疾病，清清爽爽再怀孕

为给胎宝宝的出生创造一个健康的母体环境，在受孕前一定要治好以下几种妇科疾病，清清爽爽再怀孕，以免影响胎宝宝的健康成长。

● 阴道炎

女性朋友感染阴道炎后，都需要在阴道上药治疗，并需辅助口服药物或其他治疗，不同的阴道炎治疗药物会不同。患有阴道炎的女性朋友，其白带内往往有病原体（滴虫、霉菌、细菌），常常使精子的活动能力和成活率降低，从而导致难以怀孕。如果孕前没有及时根治，可能会导致胎宝宝停止发育、流产和死胎的情况出现。

● 宫颈炎

宫颈是精子进入子宫的唯一通道，宫颈炎发炎后，精子难以进入子宫，所以和阴道炎一样，患宫颈炎后亦能诱发其他妇科炎症，导致不容易怀孕，即使怀孕后也会影响胎宝宝的发育生长。

● 慢性盆腔炎

盆腔炎也叫附件炎，是女性常见病之一，对备孕女性来说，女性盆腔生殖器官及其周围的结缔组织等发生炎症，可导致月经过少或过多、脓性白带、腰腹痛等疾病，这些疾病可造成流产、不孕、宫外孕等。许多久婚未孕到医院看病的女性，有相当多的人是因为盆腔炎导致的输卵管不通。

这类和生殖器官有关的疾病如果不加治愈的话，在受孕和怀孕过程中，很可能将病菌和炎症带给腹中的胎宝宝，造成胎宝宝发育迟缓、出现疱疹及各种炎症，对正在发育的胎宝宝是十分有害的。而患有子宫肌瘤的女性朋友怀孕后可能会导致出现流产的状况。

所以，在怀孕前，一定要检

查自己的身体状况，将各种妇科疾病发生的可能性尽可能阻止在怀孕之前，为怀孕做好充分准备。

这些病症都有容易复发的特点，只有经过规范、积极的治疗后，才不会影响到怀孕。





◆ 洁身自好，远离性传播疾病

性病不仅危害患者自身健康，还会传染给他人，甚至导致不孕、早产、流产、死胎以及新生儿宝宝畸形、智力低下等。

性病种类	对怀孕的影响
淋病	孕前患病，可导致女性不孕；孕后患病，可引起胎儿宫内感染
尖锐湿疣	疣体较小时，受孕不受影响，但当疣体较大且接近阴道口时，可影响精子的游动，造成暂时性不孕
生殖器疱疹	孕期患疱疹会引起严重的综合征
滴虫病	寄生虫如滴虫，可吞噬精子，又可阻塞阴道，会妨碍精子存活，引起不孕症
梅毒	梅毒可通过准妈妈传染给胎儿，引起死产、流产、早产，导致婴儿的先天梅毒等
艾滋病	艾滋病可通过母体感染胎儿，或者导致早产。故不提倡得此类疾病的女性患者怀孕生产

预防性病，最重要的是洁身自好。同时还应注意以下几点：

- 讲究卫生，衣服、脸盆等日常用品要注意消毒，最好与家人分开使用，以防感染家人。
- 饮食宜清淡，常吃一些有利尿、解毒作用的食物，如冬瓜、西瓜、扁豆、赤小豆、绿豆等。
- 放松心情，减少紧张、焦虑的情绪，有助于疾病的治疗与康复。

◆ 孕前应注射的疫苗

准妈妈怀孕后，免疫力下降，体质跟以前也有所不同。为了防止在孕期感染一些传染性疾病，也为了保证未来胎宝宝的健康，孕前女性朋友应该注射疫苗。

疫苗种类	接种原因	接种效果
乙肝疫苗	可预防准妈妈感染乙肝病毒。乙肝病毒可直接感染胎儿，使 85%~90% 的胎儿一出生就成为乙肝病毒携带者。另外，乙肝病毒还可致胎儿发育畸形	获得 7 年以上的乙肝免疫力
风疹疫苗	可规避孕期感染风疹病毒的风险。据统计，25% 风疹妈妈会在孕早期发生先兆流产、流产、死胎等严重后果，也可导致胎宝宝出生后先天性畸形或先天性耳聋	获得终身免疫，不再感染风疹
流感疫苗	可预防流感。流感在孕早期会对胎儿产生不利的影响，而且治疗流感的感冒药往往对胎儿发育不利	注射疫苗 1 个月后，体内流感病毒抗体达到高峰，并获得 1 年时间的抗体保护
水痘疫苗	可预防水痘。孕 20 周前感染水痘，可造成胎儿并发症，如视膜炎、小脑、四肢发育不良等；怀孕晚期感染水痘，可导致准妈妈患严重肺炎	获得 20 年以上水痘病毒免疫力

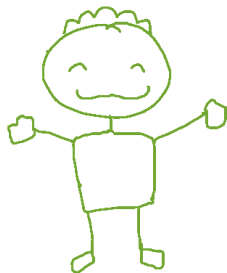
● 接种疫苗注意事项

1. 无论接种何种疫苗，都应遵循至少在接种疫苗3个月后再怀孕。原因一：疫苗产生抗体需要一段时间，接种疫苗后马上怀孕产生不了防病毒的作用；原因二：有的疫苗刚接种时对胎儿有不良影响，这时如果女性朋友马上怀孕会十分危险。

2. 接种多种疫苗时，应咨询医生，要合理安排接种疫苗的间隔时间。

3. 疫苗是对细菌或病毒经过灭活减毒处理后制成的，接种疫苗并非多多益善。

4. 一定要清楚注射疫苗的目的是为了产生抗体，保护备孕女性的健康，而对胎儿则无免疫效果。



◆ 宜暂缓怀孕的情况

● 生活不规律，以及吸烟、喝酒、长期与有毒化学物品接触的女性，宜在6个月后再怀孕。

● 长期服用某种药物时，要听从医生建议，停药一段时间后再怀孕。

● 经过X光照射的女性，12周后怀孕较为安全。

● 月经紊乱的女性，经治疗愈后怀孕较佳。

● 白带异常的女性，应及时去医院检查并医治，待康复后再怀孕或遵医嘱。

● 做子宫肌瘤术的女性，应在术后半年再怀孕。

● 患有甲亢的女性，应首先控制病情，待甲亢病情控制稳定后再怀孕。

● 有过葡萄胎史的家，因恶性葡萄胎和绒癌治愈后仍有复发的可能，一般应在两年后再妊娠，期间一定要严格注意避孕。

◆ 备孕1年无果请及时就医

女性受孕是有一定规律的。研究显示：一名24岁女性在保持正常性生活的前提下，1个月内怀

孕概率为25%，5个月内提高到40%，8个月内为75%，而1年后怀孕概率达到90%，2年后孕率达94.6%，但到第3年，孕率仅提高1.9%。一般来说，备孕女性朋友若1年内仍没有怀孕，就应当就医了，极可能患有不孕症。

不孕的原因较为复杂，确诊前需要做一系列的检查。备孕女性的检查宜选在月经干净后的3~7天。此外，女性不孕与丈夫密切相关，故丈夫也要做精液化验，取精液检查前应禁欲5~7天。

女性做不孕检查时，须牢记自己的月经周期，因为不孕检查都与月经周期有关。例如，抽血检查性激素，应在月经来潮后的第3天；输卵管通水或造影检查，应在月经干净后3~7天；监测排卵，应在停经后第8~10天。在这些时间段做检查，结果较为准确。

导致不孕的并不只是身体上的原因，精神上的影响也会引起不孕。

确诊为不孕的女性应根据病因进行综合治疗。

◆ 不宜受孕的时机

有 7 种情况不宜受孕，它们是：

- 年龄过小，不足 20 岁。
- 新婚期间，蜜月旅行时，夫妻身疲心累。
- 出差归来后，身心状态较差，应休息调整 2 周以上。
- 初冬至初春时节，病毒多发。
- 口服避孕药期间，或停服避孕药 6 个月内。
- 情绪压抑时。
- 身体患病期间。

◆ 击溃流产后遗症

有人说“流产是女性朋友一生永远的痛”。流产的女性朋友要经历身体与心理的双重打击，可以说毫无快乐或希望可言。

流产可以因强烈的精神因素而造成。惊吓、精神方面的高度紧张及严重的心理刺激，都可导致流产。例如习惯性流产，即连续三次或三次以上妊娠后的流产，这类情况多数与某些躯体方面的器质性因素有关，但是精神因素在部分习惯性流产女性中，也起着非常重要的作用，她们往往是精神紧张，有着社会心理方面的压力，愈是紧张就愈易流产。在治疗习惯性流产时，很重要的一条就是消除精神紧张和心理压力。

研究发现，有如下情况者，较易出现流产后的心理问题：

- 以往有精神疾病或心理问题。
- 以往人际关系不佳，特别是夫妻关系不稳定、有矛盾。

● 文化程度低，对流产缺少正确的认识，缺乏健康的心理动机等。

偶尔的流产对女性朋友的身体健康其实不会造成不良影响，特别是早期妊娠流产的可以很快恢复。有的女性朋友由于经历过多次自然流产，担心以后自己不能再怀孕了，容易产生怀孕焦虑症。对此，一定要弄清自然流产的原因，不要盲目认为自然流产就是坏事，对于早期流产，尤其是自己没有察觉到的流产，多是因为精子或卵子发育异常所致，也可以说是“种子”不好导致的。这是一种自然筛选现象，完全没有必要担心不孕的问题，一定要对自己的身体有信心。

如果这一次你已经做好做母亲的准备了，也许可以弥补一下流产带来的心理伤痛。从这一刻起，走出流产的阴影，高兴地准备孕育小生命吧！



◆ 寻找畸形儿产生的根源

畸形儿的形成原因很复杂，据目前研究所知，大抵分为以下几种。

● 遗传因素

父母基因遗传，目前发现的遗传疾病有 4000 多种。

预防：避免近亲结婚；男女双方或一方有遗传疾病，或者直系亲属中有遗传病患者，应事先咨询医生，确定双方能否结婚。

● 生物因素

即病毒感染，如流行性感冒、风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹型病毒、乙肝病毒等。

预防：孕前接种疫苗；相关疾病须治愈后再怀孕，怀孕前与医生进行沟通，寻求指导。

● 物理因素

包括放射线照射、电离辐射、噪音以及天气过热等。

预防：穿防辐射服、远离噪音污染等。

● 化学因素

包括铅、汞等重金属，汽油、甲醛等有害物质。

预防：远离化学污染源。已孕的女性朋友则应定期产检，全程监控。日常多吃一些排毒、抗重金属的食物，如苹果、猪血、魔芋、木耳、番茄、草莓等。

特别关注

你被“丁克”了吗

当你们决定生个小宝宝，便立即开始积极备孕。然而，这时你们却发现，始终难以完成“宝贝计划”，自己已经被“丁克”了。备孕男女一定要避免陷入被“丁克”的认识误区。

误区一：草率判断自己“不孕”

不孕不育由医生经诊断后确诊，不是自己妄下结论的，否则徒增精神负担。随着科学技术的进步，绝对不孕不育的男女少之又少，所以妻子一年半载不怀孕，不能就此

定性为“不孕不育”。

另外，生儿育女是男女双方的问题，不能简单归罪于女方，至于属于哪方的问题，需要到医院诊断。

误区二：把相对不孕等同于绝对不孕

一些生殖系统疾病，如月经不调、卵泡及子宫内膜发育欠佳、输卵管通而不畅等，会产生暂时性不孕，只要治愈这些疾病后就可恢复受孕。所以，不能把这些相对不孕等同于绝对不孕。

误区三：盲目进补助孕

盲目服用营养品、壮阳药等，可破坏人体内分泌系统，令激素分泌失衡，造成不孕。因此，日常饮食应科学，不要盲目进补。





对于晋升为准妈妈的女性朋友来说，
她们心中除了幸福之余，
多多少少都会有些忐忑不安。

怎么做妈妈？

肚子里的宝宝缺少营养怎么办？

会发育不良吗？

什么时候补钙？

什么时候进行胎教……

放松点，准妈妈们！

一切问题在这里都有答案，

一切问题其实都不是问题。





生得顺

携手走过 280 天的
幸福孕程



“精王子”与“卵公主”约会成功后，
会结合成一粒有新生命的种子。
这粒种子在母体子宫内悄然成长着，
吸收着来自母体的营养、热量。
然而妈妈对子宫内的变化往往一无所觉，
不是因为妈妈太粗心，
而是新生命来得太轻巧，
或许它太调皮，
想给妈妈一个惊喜！



孕 1 月

精心筹备“精王子”
与“卵公主”的浪漫邂逅

孕 1 月：希望的种子在悄然绽放

妊娠第 1~2 周

胎宝宝的变化

妊娠第 1 周他（她）还只能以精子和卵子的“前体”状态存在于准妈妈体内。

到了妊娠第 2 周精子已经在准妈妈体内经历了第一轮“淘汰赛”，从“选手”中脱颖而出。



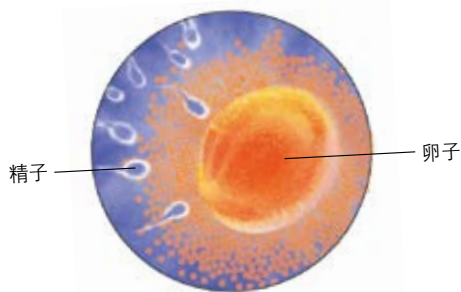
准妈妈的变化

月经来潮前的第 14 天左右为排卵日。卵子每月排出 1 个，在输卵管内与前来约会的精子相遇，一旦受精成功，便会转移到子宫着床并成长为胎儿和胎盘。如果没有受精，卵子会在下次月经到来时随脱落的子宫内膜一起排出，形成月经。

妊娠第 3 周

胎宝宝的变化

原始的胎盘开始形成，胎膜（绒毛膜）开始形成。



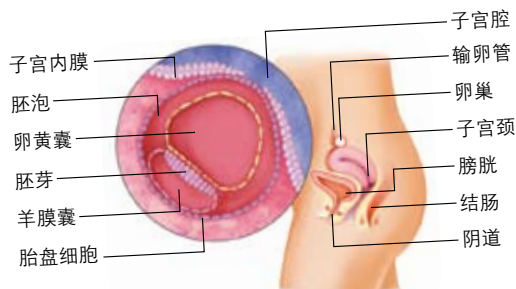
准妈妈的变化

所有的精子“你争我斗”，强者胜出，穿透卵子外面的透明带进入细胞内部，正式与卵子结合，形成受精卵，此刻，生命开始孕育。

妊娠第 4 周

胎宝宝的变化

这时胚胎小得很不起眼，身长为 0.36~1 毫米，无法用肉眼看到，但通过超声波检查可以看到胎宝宝的原始形态——胎囊。胚胎虽然还没有人的模样，但是性别在受精的那一刻就已确定。



准妈妈的变化

准妈妈身体几乎感觉不到任何变化，但机体内部正在悄悄地发生着巨变。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

伴随着新生命种子的萌芽，亲子胎教起航了！良好的胎教可以培养母子间的感情，让宝宝一出生就赢在起跑线上。准妈妈，你准备好做胎宝宝的启蒙老师了吗？

◆ 胎教是人类教育的起点

胎教，从广义来讲，是为了促进胎宝宝生理和心理上的健康成长而采取的一系列孕期保健措施，包括营养、环境、精神、劳逸等，因为没有健康的母亲就没有强壮的胎宝宝；从狭义来讲，则是根据胎宝宝发育的情况，采取各种胎教措施，如抚摸、光照、对话等，以激发其大脑机能，达到提高宝宝素质的目的。

胎宝宝在生长发育阶段，能够“接收”来自母体的多种刺激信息。例如，准妈妈在饮食、动作、视听等方面的情绪波动，会经由胎盘进入羊膜，从而对胎宝宝产生影响。特别是当胎宝宝发育到一定时期后，准爸妈如对胎宝宝

进行听觉、运动、记忆等方面的训练，会使胎宝宝的大脑神经细胞增殖，也会使大脑皮质的沟回增多，分娩后宝宝的智力就会相对较高。所以，胎宝宝虽然未出生，但与父母是有“心灵感应”的。所以说，胎教是人类教育的起点！

◆ 胎教的动机不是培养神童，而是发掘个体的素质潜能

准父母在做胎教时一定要端正心态：胎教的目的不是要孕育出一个“神童”，而是为了促进胎宝宝的健康发育。胎教不是创造奇迹，而是激发胎宝宝内部的潜能，让他在生命之初即能感受到父母的爱，得到良好有益的影响和教育。所以，胎教属于优生学范畴。



◆ 受过胎教的宝宝有什么优点

胎教可以改变胎宝宝的素质，使他们在出生后表现得更加优秀。研究发现，接受过胎教的宝宝比未接受过胎教的宝宝具有以下明显的优点：

- 生活有规律，不爱哭闹。
- 发育迅速，精力充沛。
- 性格活泼，爱与人交往。
- 学习语言能力强，早说话。
- 认知能力强，对外界事物接受快。
- 有艺术细胞，喜欢音乐。
- 学习成绩优秀，理解知识的能力强。

◆ 胎教不是准妈妈一个人的事

胎教不是准妈妈一个人的事，需要全家人共同参与。

首先，准爸爸最应参与到胎教中来。准爸爸可以做的：帮准妈妈准备可口的饭菜，给准妈妈创造良好的居住环境……让准妈妈时刻保持内心的平静与愉悦。待胎宝宝生长到一定月份，准爸爸应每天定时与胎宝宝“互动”，可以抚摸、对话、唱歌、呼唤他的名字等。

爷爷、奶奶等家庭成员也可参与到胎教中来。譬如，爷爷、奶奶对准妈妈的态度一定要好，婆媳关系要融洽，否则会影响到准妈妈的情绪。

◆ 胎教成功的三要素

成功的胎教可以让胎宝宝身心发育更快速、更完善。衡量胎教成功与否，有三个要素：

● 胎教的态度应端正

胎教的目的是促进胎宝宝的身心发育，而不是培养天才儿童。所以，准妈妈做胎教时应把握正确的胎教尺度，勿太急切或太过激烈，否则会给胎宝宝不良的刺激，从而影响他的发育。

● 胎教的方法要适当

胎教的种类和方法很多，营养胎教、运动胎教、音乐胎教、抚摸胎教、对话胎教等，每种胎教都有不同的作用，应针对胎宝宝发育的不同月份采取不同的胎教方法。

● 做胎教要有爱心

胎教过程，是母子两颗“心”互动的过程，因此实施胎教时必须充满爱心，这样才能进行心灵间的沟通。

◆ 抓住受孕那一刻的胎教

胎教是可以从受孕那一刻抓起的，即受孕胎教。受孕胎教强调夫妻双方把身体调整到最佳状态，选择最佳的受孕日，夫妻双方交欢和谐。《景岳全书》强调，“男女交合应在时和气爽，情思清宁，精神闲裕”。这样，未来的宝宝集父母双亲的身体、容貌、智慧等各方面优点于一身的可能性更大，正所谓“青出于蓝胜于蓝”。

受孕前一定要营造良好的气氛，如夫妻一边听轻音乐，一边进行情感交流，共同回忆恋爱时的浪漫趣事，憧憬未来宝宝的可爱。当双方情绪达到水乳交融的状态时，性生活就可以开始了。性生活中，双方一定要充满爱意，带着激情进入“角色”，充分发挥各自的潜能，从而孕育出最优秀的宝宝。



妈妈这样吃，宝宝才健康

孕早期，妈妈身体要积极地储备营养。胎宝宝生长所需营养全部来自母体的供应，这是多么无私的母爱啊！当然，储备营养还会为日后分娩时刻提供体力支持。

◆ 值得推荐的彩虹饮食方案

食物有五色之分——红色、黄色、绿色，黑（紫）色和白色，每种颜色都有自己所特有的营养成分，其保健作用也不尽相同。彩虹饮食方案就是要求准妈妈每日搭配五种颜色的食物食用，以确保营养摄入丰富且充足。

红色

红色食物多有养血补血作用，能强壮身体，减轻疲劳，如火龙果、苹果、石榴、辣椒、花生、鸡肉、枸杞、赤小豆等。

黄色

黄色食物多含胡萝卜素，有益眼睛和皮肤，如玉米、南瓜、香蕉、橙子等。



白色

白色食物多有益肺脏，能安定情绪，如杏仁、牛奶、山药、银耳、豆腐等。

黑（紫）色

黑色或紫色食物多含花青素，能保护心脑血管健康，抗衰老，如茄子、紫菜、甘蓝、芋头、黑豆等。

绿色

绿色食物多含抗癌成分，有抗病毒的作用。如青椒、猕猴桃、西蓝花、黄瓜、芦笋、绿豆等。

◆ 坚持口服叶酸补充剂或复合维生素

怀孕的前3个月是胎宝宝神经管发育的关键期，应该像孕前一样继续补充叶酸或复合维生素，以防止胎宝宝神经管畸形的出现。

◆ 漏服叶酸要不要补回来

叶酸在人体内无法长时间存留，一天后体内含量会降低，所以需要天天服用，尽量不要漏服。如果漏服，也没有必要补服。

长期服用叶酸会影响锌代谢，导致体内缺锌，所以服叶酸时应同时补锌。

◆ 刻意进补，真的没必要

在孕3~4周时，胚胎快速增长，准妈妈本身已有营养基础足够供应，所以这时不需要刻意进补。如果刻意大补特补，反而容易造成准妈妈体重超标，给孕期生活增加烦恼，过早地出现妊娠纹或者引起妊娠合并症等。

所以，孕早期，准妈妈可以延续之前的饮食习惯，做到膳食均衡即可。

养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

怀孕的第1个月，胎宝宝的神经管、四肢、眼睛刚开始分化，非常脆弱，最怕受到伤害。一旦遇到有害、有毒物质，胚胎组织和细胞很容易停止发育，出现畸形。所以，孕1月养胎最为关键。

◆ 初孕能进行性生活吗

受精卵在子宫着床初期，不牢固，就好比人们刚把树苗栽上，树苗还未扎根，周围的土还未踏实，一阵风就能吹倒一样。这时夫妻进行性生活极可能造成流产，导致“造人计划”夭折。因此，准妈妈知道自己怀孕后，不宜再进行性生活，直至孕早期结束。

◆ 尽量远离人群聚集的地方

怀孕的第1个月，准妈妈出行应有所顾忌，最好不要到人多的地方，如剧院、舞厅、商店、医院等，这些地方人员复杂，细菌、病毒较多，可能导致流感、传染性肝炎等传染病。子宫中的胚胎正发育中，一旦被病毒感染，就危险了。特别是冬季流感盛行期间，准妈妈应减少出行。原则上，孕1月的准妈妈最好不要用药。所以，孕1月的准妈妈谨慎出行，为胚胎孕育加一份“保险”！

◆ 骑自行车出行讲究多

刚刚怀孕成功的准妈妈能否骑自行车呢？能。在不存在高危流产因素的情况下，准妈妈可以骑自行车出行。但骑车时应注意以下几点：

- 骑女式车。女式车较小巧，上下车方便，而骑男式车容易造成骑跨伤。



做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

● 适当调节车座。适当调节车座，让车座后边略高一些，并配一个柔软的海绵车座套，以缓冲车行颠簸时车座对会阴部的冲击。

● 车要慢行，勿长途行驶。骑车速度别太快，骑车时间不要太长，防止因下肢劳累、盆腔过度充血而引起不良后果。

● 道路不平坦时下车推行。上下陡坡或路面坑坑洼洼时，应下车推车前行，避免剧烈震动或过度用力伤到会阴部位，影响到胎宝宝。

● 勿驮带重物。骑车带重物，上下车不方便，自行车不好控制，易导致摔倒、撞到他物等危险，造成流产。

● 有疾的准妈妈忌骑车。患有高血压、心脏病的准妈妈，为避免发生危险，最好不要骑车。

受孕的过程是静悄悄的，只是带给妈妈生理上的些许变化，妈妈很难察觉，检查受孕与否，只能借助验孕工具，或者到医院进行检查。

◆ 从受精卵着床的感觉里发现怀孕的信号

受精卵进入子宫着床时，一般不会有特别的感觉，跟往日一样。但有点“神经质”的朋友，可能会捕捉到自己身体发生的细微变化，如基础体温骤降骤升、小腹胀痛、乳房胀痛、阴道极少量出血等。只要身体健康，各项机能正常，受精卵一般都能顺利着床。

◆ 别把怀孕征兆误当感冒

在孕早期多会出现一些类似感冒的征兆，如体温升高、头痛、精神疲乏、脸色发黄、浑身发冷等，一些朋友往往不明原因，以为自己感冒了，会买感冒药吃。这样做是很危险的，会伤害到脆弱的胚胎。

怀孕除了类似感冒症状外，还有一些特别的身体变化：月经推迟超过10天；食欲不佳，有时

恶心、呕吐，以前爱吃的东西不喜欢吃了，不喜欢吃的东西倒爱吃了；乳房感觉肿胀，触碰时有痛感；尿频等。这些变化可视为自我甄别怀孕与感冒的方法。

◆ 为保险起见，暂时把自己当准妈妈吧

胚胎发育之初，怀孕与否可能还感觉不出来，但是为了保险起见，准妈妈还是应该把自己当准妈妈对待。

● 穿衣尽量宽松、舒适，不要再穿紧身衣，衣料要选纯棉的。不穿高跟鞋，要穿平底鞋或者低跟鞋。

● 一日三餐定时定量，不吃刺激性大的食物，太甜、太凉的食物也不要吃。

● 规律作息，起居有常。

● 保持情绪平静，勿过度兴奋、悲伤、愤怒等。



验孕棒



验孕纸

◆ 验孕棒和早孕试纸如何用更准确

验孕棒和早孕试纸是两种常用的测试怀孕的工具，具有便宜、使用简单的特点。二者的工作原理是一样的，都是通过检测尿液中的 HCG（人绒毛膜促性腺激素）值来判断妊娠的。

● 验孕棒

一般情况下，受精卵着床 11 天后，用验孕棒所测结果准确率在 85%~95%。使用时，测试者应对准验孕棒侧面的吸尿孔排便，让尿液穿过吸尿孔，接尿时间应持续 2 秒钟左右。接尿时，应避免淋湿验孕棒的观察窗，否则验孕棒会失效！另外，验孕棒检测时应尽量采用早晨的第一次尿液，因为这时的激素水平最容易测出。检测前，不要为了增加尿液而喝过多的水。

● 验孕纸

清晨，将尿液滴在验孕纸带有箭头的一端，平放 5 分钟后看验孕纸是否出现变化，并对照说明书判断自己是否怀孕。因为早晨第一次尿液较浓，含的激素较多，验孕纸验孕，简便快捷，准确率可达 95%~98%。

◆ 到医院确认怀孕的喜悦

要最终确定是否怀孕，需要准妈妈

妈到医院进行血或尿妊娠试验、B 超检查。妊娠试验准确率接近 100%，在受孕后 8~10 天即可判断。B 超检查作用很大，不仅能确诊怀孕，还能估算出胎宝宝的胎龄，是不是宫外孕、葡萄胎等。第 1 次 B 超检查最好在怀孕 40 多天后进行。

◆ 怀孕了运动就会动胎气吗

一些女性认为，怀孕后就不宜参加体力劳动了，运动也应减少，以免动了“胎气”。这种认识是不对的。准妈妈适当运动或参加体力劳力是安全的，而且有利于准妈妈与胎宝宝的健康。譬如，准妈妈坚持参加运动，可以防止孕期便秘；孕期坚持运动，可为准妈妈增强产力，促进顺产。因此，准妈妈在怀孕期间可以照常工作、坚持运动。当然，准妈妈在运动时要考虑到自己和宝宝的安全，量力而行。

◆ 高龄孕妇需注意的问题

女性朋友超过 35 岁受孕，就步入了高龄孕妇的行列。这个年龄的女性生殖能力已经开始减退，容易发生染色体畸变而导致畸形胎儿；另外，由于这个年龄的女性骨盆开始硬化，容易出现难产，因此不宜受孕。再者，高龄准妈妈还由于心脏功能下降而

在分娩时会出现心脏衰竭的情况，非常危险。因此，高龄女性备孕需格外注意的事情比较多。主要有以下几点：

● 重视孕前检查

随着年龄增大，染色体出现变异的可能性会增大，生出畸形儿和唐氏儿的概率也会增大。做孕前检查可以有针对性地避免染色体异常带来的胎儿畸形。

● 做好每一次产检

超过 35 岁的准妈妈要重视每一次产检，如唐氏儿筛查、妊娠高血压检查等，最好不要漏检。

● 合理安排膳食

高龄准妈妈患妊娠并发症的概率增加，如妊娠高血压、妊娠糖尿病，因此必须听从医生的建议，合理安排膳食，以低脂、低糖食物为宜。

● 积极锻炼身体

高龄准妈妈骨盆韧带和盆底肌肉弹性降低，积极锻炼身体、增加骨盆肌肉力量可以避免生产时产程延长和难产。

● 选择最合适的分娩方式

尽量自然分娩，必要时选择剖宫产。具体选择何种分娩方式，应听从医生的建议。

◆ 备孕女性应了解的受孕数字

妊娠是有规则的，这些规律可用数字体现，具体见右表：

最早验孕时间	排卵期同房后 15 天左右
早孕反应出现时间	受孕后约 40 天
第一次检查时间	停经 1 个月后，或早孕反应出现时
全程产检时间	一般情况下，怀孕后 1~3 个月做第一次产检，4~7 个月每月检查 1 次，8 个月后每半个月检查 1 次；最后 1 个月每周检查 1 次。具体应根据医生的安排进行产检
胎心音最早出现时间	怀孕 6 周时
胎心音正常频率	每分钟 120~160 次
自觉胎动出现时间	孕 16~20 周
胎动正常次数	每 12 小时 30~40 次，最低不少于 15 次
胎动最频繁的时期	孕 28~34 周
胎盘厚度	正常厚度为 2.5~5 厘米
羊水深度	正常深度为 3~7 厘米
孕期体重增加总值	12 千克左右最理想
自然流产发生时间	怀孕 12 周内
早产发生时间	孕 28~37 周

当孕期遭遇这些烦恼

孕1月，准妈妈的身体往往看不出有多大变化，不过，妊娠还是会带来一些身体或心理上的苦恼，如假性怀孕、意外怀孕等。因此，准妈妈莫忽视自己的一些身体变化信号。

◆ 异常增多的白带

正常情况下，未孕的女性白带量不会太多，一般仅觉阴部湿润而已。怀孕以后，胎盘产生大量雌激素，子宫和盆腔的血液供应丰富，白带会有明显的增多。

但也要警惕，如果不仅白带量多，同时还有颜色、性状的改变以及外阴瘙痒时，那就不是正常现象了。

如果白带呈黄色而且伴有恶臭，还非常痒，则很有可能是患了滴虫性阴道炎或其他疾病，需要及时找医生进行诊治。

◆ 假性怀孕，原来是心理因素作怪

假性怀孕，是指女性出现月经停止、恶心、呕吐等类似怀孕的症状，还会有自觉胎动及腹部膨隆的情况。事实上，这不是真正的怀孕，超声波检查时也根本看不到任何子

宫内或子宫外的妊娠。

为什么会出现假性怀孕呢？这多是由于心理因素造成的。女性朋友渴望做妈妈，渴望怀孕，久而久之，思虑过度，就可能出现精神上的“幻觉”——身体上产生类似怀孕的症状。当然，一些女性朋友在工作中精神压力过大，也是症因之一。

◆ 吃过感冒药后发现怀孕了

孕前吃药并非百分百就会造成胚胎发育畸形，只是危险系数很高。胎宝宝到底会不会受严重影响，跟感冒药的成分、剂量、服用时间等都有一定关系，女性孕前服药可以咨询医生。如果服药剂量较小、时间较短、药性也较温和，可以跟踪一下胎宝宝的发育情况再决定去留。

特别关注

意外怀孕，还要不要宝宝

一些夫妻本来没有要宝宝的打算，采取了许多避孕方法，但结果还是怀孕了。遇到这种问题，胎宝宝要还是不要呢？判断是否终止妊娠，主要看受精卵健康状况是否受到损伤。

1. 采用避孕套避孕的，可以继续妊娠；节育器避孕的，最好终止妊娠；吃紧急避孕药避孕的，应听从医生的建议。

2. 患附件炎等妇科疾病的，一般可继续妊娠。

3. 发烧时怀孕的，如果发烧超过38℃，且连续发烧3天，多会对胚胎发育产生影响，这时是否终止妊娠，应听从医生的建议。

4. 糖尿病患者如果意外怀孕，是否保留胎儿，应听从医生的建议。一般情况下，血糖控制不佳时不宜保留胎儿。

孕 2 月

“害喜”让人难受又欣喜

进入孕 2 月，

早孕反应逐渐明显。

孕吐会让准妈妈饮食难安，

却是怀孕的有力佐证，

因此老人称之为“害喜”！

害喜会让一些准妈妈心生恐惧，

还好它只会持续到孕三四月即消失，

而不是整个孕程。

准妈妈应尽量避免药物治疗，

以调整饮食、生活作息、

保持心情舒畅来缓解不适！



孕2月：初具人形的小家伙

90

妊娠第5周



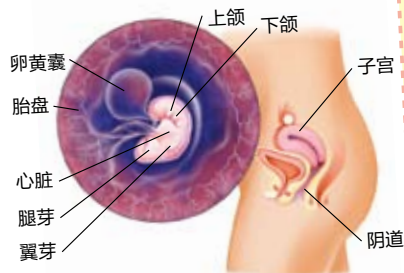
胎宝宝的变化

胚胎约长6毫米，有苹果籽大小。神经系统、循环系统开始分化，其他主要器官也开始生长。

准妈妈的变化

准妈妈身形虽然没有什么变化，但内部的子宫已慢慢膨胀。以前规律的月经不见了。乳房胀痛，有触痛感。

妊娠第6周



胎宝宝的变化

胚胎大脑半球不断增长；心脏划分出心室，能有规律地跳动；血液循环系统建立起来，并开始工作；肝、脾、肺、肾四大脏器显现雏形，神经管开始连接大脑和脊髓。

准妈妈的变化

开始出现早孕反应，食欲不佳，伴有恶心、呕吐、唾液分泌多，精神不济，情绪低落，不想动。

妊娠第7周



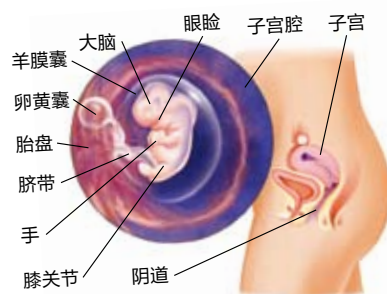
胎宝宝的变化

胚胎长大到12毫米，重约4克，像一颗蚕豆。心脏完全成形；大脑高速发育，生成前脑、后脑和中脑3个部分，大脑皮质可见；胃和食管处于建造过程当中。

准妈妈的变化

孕吐反应持续，易饥饿，想吃饭却又恶心。身体由于不适造成情绪的波动较大。

妊娠第8周



胎宝宝的变化

胚胎长大到14~20毫米，有1颗葡萄大小，以每天1毫米的速度继续增大。心脏、大脑已发育得十分复杂，可辨认出脑干。身体内脏的大部分器官初具规模。

准妈妈的变化

妊娠反应加重，身体格外不舒服。子宫增大明显，状如握紧的拳头，而且变得很软，呈紫蓝色。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝



胎教作为一门育儿学问，自古就被证明了它的科学所在。准妈妈实施胎教时应按照胎宝宝生长发育的规律来进行，并需要掌握一定的科学方法。下面关于胎教的一些基本理论，准妈妈应铭记在心。

◆ 准妈妈的言行是最好的胎教

胎宝宝能在母体内感知到母亲的言行。颜之推在《颜氏家训·教子》中说道：“古者圣王有胎之法，怀子三月，出居别宫，目不斜视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。”所以，准妈妈应保持良好的行为习惯，以身作则，才能教好胎宝宝。

◆ 依据胎宝宝的发育规律选择胎教方法

胎教应遵循胎宝宝的发育规律，不同时期应采取不同的方法，

才能事半功倍。胎宝宝大部分时间在睡眠中度过，如果准父母们在胎宝宝还没有足够的认知、记忆能力时就进行胎教，既没有意义，又会打扰胎宝宝的睡眠，从而影响胎宝宝的健康发育。

◆ 快乐才是最好的胎教

情绪会改变体内血液和激素的状态，胎宝宝正是通过这两项因素来感受外界的。当准妈妈快乐时，胎宝宝会快乐；当准妈妈沮丧或暴躁时，胎宝宝也会情绪低落或烦躁不安。准妈妈保持快乐的情绪是对胎宝宝最好的胎教。

要想改善情绪，准妈妈不妨练习微笑，它是让心情愉快的良方。每天晨起后对着镜子给自己一个微笑，胎宝宝能时刻感受到妈妈的快乐。

◆ 实施胎教切勿心切

胎教是一个循序渐进的过程，心不能太切。一些准妈妈胎教时长时间把耳机放在腹部，让胎宝宝听个没完没了，以为这样胎教效果才好，其实结果反而适得其反。胎宝宝就像小学生学习一段时间之后就应该下课休息10分钟一样，因为胎宝宝也需要休息。

◆ 如何看待老人的胎教观念

一些准爸妈认为胎教很重要，从受孕时就抓起了，而家中的长辈可能却认为胎教是虚无的事情，注意补充营养就行了。因而，准父母与长辈在胎教观上常出现对立。为了解决这一矛盾，准爸妈应与老人多沟通，有意识地向老人讲解相关胎教的知识，获取他们的支持后，才能取得共识。

妈妈这样吃，宝宝才健康

胎宝宝一天天长大，准妈妈对饮食会提出更高的要求，凡是不利于胎宝宝健康发育的食物都应从食谱上划掉。有益的食物则应尽可能摄入，哪怕口味不佳。当然，“害喜”的生理反应日胜一日，多多少少会影响到准妈妈的胃口！

◆ 职场准妈妈吃工作餐有必要“挑三拣四”

工作餐是为普通人设计的，不可能对准妈妈进行特殊照顾，遇到下面几类工作餐，准妈妈还是少吃或不吃为佳。

- 油腻的食物。肥肉、炸鸡翅之类食物不易消化，还会加重孕吐反应。

- 刺激性食物。辣椒、芥末、咖喱之类的食物会刺激胃黏膜，引起胃灼热感。

- 生冷食物。如生鱼片、生肉等，容易感染弓形虫等疾病。

- 浓茶和含咖啡因的饮料。浓茶含单宁酸，影响铁的吸收，易造成缺铁性贫血；饮料中的咖啡因会通过胎盘影响到胎宝宝的心跳及呼吸。

另外，如果担心工作餐营养不足，准妈妈可以自带一些健康零食，如奶制品、坚果、水果等；或者干脆“鼓动”几个同事一起到外面的餐馆“拼菜”吃，经济实惠还有营养。

◆ 自制豆浆，更营养、更健康

豆浆的营养价值不亚于牛奶，含多种维生素、矿物质和蛋白质，准妈妈宜常喝，每天喝1杯最好。但是，外面购买的豆浆一般浓度不够，卫生也不好保证，所以最好是自制。如今，豆浆机走进了千家万户，不仅能磨黄豆豆浆，还能磨五谷豆浆，十分方便！



◆ 学会看食品标签，为胎宝宝把住入口关

国家对食品包装上的标签有着严格的规定，须标上名称、配料表、净含量、生产日期等，准妈妈在采购食品时应注意食品标签的内容。

- 食品标签必须完整，标签不完整的、已经分离的食品最好不要购买。

- 标签印刷应清晰、准确，不能出现错字，如果出现错字，其产品质量堪忧。

- 标签应标明食品的生产日期、保质期等，接近保质期的不要买。

- 标签标有食品添加剂种类，宜选择食品添加剂少或无的食品。

◆ 孕妇奶粉并非非喝不可

不少准妈妈会在怀孕后喝孕妇奶粉，以改善营养吸收不良的问题。孕妇奶粉是配方奶粉，根据孕期需要添加了各种营养素，具有易消化吸收的优点，故对准妈妈和胎宝宝有益。

不过，孕妇奶粉并非非喝不可，准妈妈只要饮食结构合理，

营养摄入全面，不喝也没有任何不良影响。如何知道自己的营养状况呢？最直接的方法是去医院做个营养素测定。如果测定结果表明欠缺哪些营养素，就选择对这种营养素进行强化的孕妇奶粉喝。

◆ 准妈妈嗜酸辣要有节制

准妈妈多在怀孕后喜食酸或辣，这是一种普遍现象。嗜酸是因为激素变化导致的胃酸分泌量减少，而酸味食物能刺激胃酸分泌，提升食欲；嗜食辣味食物，则多半是准妈妈平时喜欢吃辣，孕期被限制了，致使欲望更加强烈的结果。人就是这样，越得不到的东西，就越想得到。

准妈妈喜欢酸味食物，可吃杨梅、橘子、猕猴桃、番茄等酸味水果，直接吃或榨汁喝都可以；酸奶也不错。腌制的酸味食物则应忌食，因为它们多含有亚硝酸盐，而且为了提味，添加了大量的盐、味精，不适合准妈妈食用。

辛辣食物少吃一些是可以的，但应有节制，否则容易引起消化不良、便秘、痔疮等问题。

◆ 少吃多餐，干稀搭配抑孕吐

孕吐多出现在孕4~8周，孕8~10周反应最为严重，到孕12周开始减轻。在这段时间里，准妈妈常常出现食欲不振或者反复进食后又吐出来的情况。建议准妈妈不要因为怕吐就不吃或少吃，实际上应该越吐越吃。孕吐最常出现的时间是早晨，因为经过一夜的消化吸收，在早上的时候胃酸较多，胃灼热感较重，因而孕吐反应强烈。另外一个原因就是早晨血糖降低，头晕目眩会引起恶心呕吐。所以，准妈妈要吃些东西来抑制孕吐。

准妈妈可以将之前的一日三餐改为一日5~6餐，干稀搭配，这样胃口会好许多。



养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

步入孕2月，准妈妈将切实感受到宝宝就在身体里了，同时要面对各种妊娠反应，不要害怕，各种不适不会持续太久的。养胎最要紧的是吃得舒服，不能因为妊娠反应而不吃饭，那样会“饿坏”宝宝的。下面一些事情也应引起准妈妈的注意。

◆ 停经42天左右不妨去医院做个B超检查

准妈妈如果确定自己怀孕了，最好在停经42天左右去医院做一次B超检查。B超检查一能帮助确诊是否怀孕，二能检查是否正常妊娠，排除宫外孕、葡萄胎等异常妊娠。正常妊娠的话，没有流血、腹痛等症状，那就安心地继续妊娠吧！

◆ 孕期，易伤胎的这几种傻事做不得

怀孕期间，准妈妈千万不要做以下傻事，否则极可能会伤害到胎宝宝！

- 用太热的水洗澡。
- 熬夜。
- 长时间保持一个姿势或体位。
- 擦座疮药膏。
- 染发烫发。
- 穿高跟鞋。

◆ 只有三类人需要保胎

“流产”是女性怀孕后常常遇到的情况，一般的患者及其家属都迫切要求“保胎”，这种心情是可以理解的，但是有的流产可以“保胎”，有的却不应该去“保胎”。通常情况下，只有三类人群需要保胎。

● 习惯性流产者。孕期禁止性生活、重体力劳动，如提举重物，用力大便也应避免；孕早期还应禁止接触X线、超声波等对腹部的检查，大温大补的药物也应禁服。

● 有不孕不育史者。保胎时，除了要慎房事等活动外，还应注意补充营养，多吃一些富含维生素E的食物，以助胎宝宝发育。

● 先兆流产者。孕期间一旦出现腰酸、小腹隐痛、出血等流产前兆，最好及时进行保胎治疗。

造成流产的原因错综复杂。其中孕卵异常是早期流产的主要

原因之一。也就是说，夫妻某一方的精子或卵子有缺陷，与对方的生殖细胞结合后形成异常的受精卵，这种异常受精卵在子宫内不能发育成熟，绝大多数在早期死亡、流产。此种流产无法保胎，而且也没有必要保胎。这种流产是人类自身的一种自然淘汰，是去劣存优的一种自然生殖选择，所以这种自然流产不必惋惜。准妈妈及其家属应学习一些优生知识，在确实不能保胎时，应及时终止妊娠，顺其自然。

如果流产是由于准妈妈存在着影响胎宝宝生长发育的不良因素，如生殖器官的疾病（子宫黏膜下肌瘤）和子宫严重畸形等，流产常常也是不可避免的，即使保胎也保不住。所以，对此类流产进行保胎也是没有意义的。

◆ 孕期，请与这些花草保持距离

下面7种花摆放在室内虽然好看，但不利于准妈妈的身体健康，轻则引起头晕，重则引起中毒流产，应与它们保持距离！



● 一品红

一品红毒性很大，茎叶流出的白色乳汁含有多种有毒生物碱，接触到皮肤多会红肿、发热、发痒和局部丘疹。



● 郁金香

郁金香的花朵中含有一种毒碱，准妈妈与此花共处，轻则头晕脑胀，重则中毒、毛发脱落，易致胎儿畸形或流产。



● 万年青

万年青花叶中的液汁含有毒素，准妈妈误食后可损伤声带，声音变嘶哑，也可引起食道、胃肠等部分消化道肿痛。



● 百合花

百合花飘散着淡雅的香气，十分好闻，普通人闻闻没事，可准妈妈闻到这种花香会兴奋，出现头痛、恶心、呕吐等症状，甚至导致流产。



● 洋绣球

洋绣球也叫天竺葵，花蕊中散发出来的物质能调节人体激素，使人皮肤过敏发生瘙痒。



● 丁香

丁香花在夜间排出大量二氧化碳等不良气体，会引起准妈妈头昏、咳嗽、失眠等。



● 夜来香

夜来香花香浓烈，香味中含有有害成分，吸入后往往出现头昏、咳嗽，甚至气喘、失眠。

◆ 怀孕了，你是宅在家里好，还是去上班好

怀孕后，是继续工作还是放弃工作回家休息呢？准妈妈如果身体没有什么异常，最好还是坚持上班吧。孕期坚持工作有五大好处：

- 缓解妊娠反应。
- 减少胡思乱想。
- 促进胃肠蠕动，减少便秘发生。
- 利于保持良好心态。
- 利于分娩，易于产后恢复。

做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

准妈妈进入妊娠第2月，开始勤跑医院了。妊娠第一次产检应在这个月份进行，产检可以判断胎宝宝的健康状况，防止异常妊娠。如果产检一切正常，准妈妈最好在自己认可的医院建立档案，为以后分娩做好准备。

◆ 该去医院建档了

医院建档也叫建大卡，就是在医院建立怀孕档案，以后准妈妈每次产检情况都会详记在案。建档为的是更全面地了解身体状况和胎宝宝的发育情况，以便更好地应对孕期发生的状况，以及分娩方式等。孕8~10周的时候，准妈妈就可以到医院建档了，最迟不能超过孕12周。

一般情况下，选择在哪家医院生产，就在哪家医院建立档案，最好不要中途转院，以确保信息的全面性和连续性。

建档时，需要带上准妈妈的身分证、医保卡以及准生证。各家医院所要需证件不一，建档时为减少不必要的麻烦，最好一次把证件带齐。

建档的当天会进行一次产检，检查项目包括身高、体重、血压、宫高、腹围、胎方位、胎心、尿常规、血常规、心电图等，以了解胎宝宝的发育情况。当天应穿宽松的衣服，方便穿脱。

◆ 从孕早期就要学会用BMI指数来监测，控制体重

BMI指数即体重指数，用它可以衡量孕期的身体状况。计算方法如下：

$$\text{BMI} = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$$

例如：准妈妈的体重是60千克，身高是1.6米，BMI指数就是 $60 \div 2.56 = 23.43$ 。

正常体重情况下，即BMI处于19.8~26.0之间时，整个孕期体重以增加12千克为宜，孕早期增重2千克，孕中期和孕晚期各增重5千克。

但是，每个人的BMI指数不一样，必须分别对待：

当BMI小于19.8时，说明体重过轻，孕期体重需要增加12.5~18千克。

当BMI大于26.1时，说明体重超重，孕期体重增加7~11.5千克为宜。



◆ 从现在开始，记好妊娠日记

妊娠日记不但可以记录孕期的一些重要数据和变化，可作为分娩时各项指标的依据，还可以作为一份特殊的见面礼送给未来的宝宝，一举两得，何乐而不为？

妊娠日记如何写呢？现举两例供参考。

● 妊娠日记必不可少的内容

末次月经日期：能判断胎宝宝生长发育的情况，用它可以计算预产期。

早孕反应：记录早孕反应开始的日期和反应程度、进食情况以及医生治疗的情况等。

接受放射等有毒有害物质情况：记录放射线照射部位、剂量和时间等。

阴道流血：妊娠期出现阴道流血，大多是先兆流产，也可能是异位妊娠等原因。如果你有类似的情况，应记录血色、血量及有无其他物质排出等。

第一次胎动日期：胎动是判断胎宝宝生长发育良好与否的重要依据。记录第一次胎动的时间，以及每天胎动发生时间、持续时间、两次胎动的间隔时间和胎动强度等。

体重：记录体重变化情况，并依此调节饮食和活动量。

性生活情况：夫妻每次性生活应有记录。

产前检查情况：将每次产前检查的日期、项目和结果记录下来，如血压、宫底高等。

2014年5月18日

腰腿痛减轻，看来缺钙有所缓解。每2周查一次，胎位一直很正常。该给宝宝准备衣服、体温计、小被、枕头、奶瓶等物品了。……

2014年6月5日

平安分娩。宝宝体重3.6千克，身长53厘米，面色白嫩，无皱褶，长得很像爸爸。医生说宝宝的肤色很像满月后的宝宝，我估计是孕期多吃苹果和蔬菜的缘故。奶水也下来了，看来按摩牵拉乳房还是很有效的。比预产期提前了2天，看来这是个性急的小家伙。

写妊娠日记主要还是出于个人习惯和爱好，若平时没有写日记的习惯或嫌麻烦懒得去写，也不必强迫自己。

当孕期遭遇这些烦恼

这一阶段准妈妈可能会遇到一些棘手问题,如先兆流产、流产等,处理它们既需要准妈妈学习相关的知识,更要听从医生的意见和建议。

◆ 为了胎宝宝,胃口不开也要适当吃点

怀孕6周左右,体内绒毛膜促性腺激素分泌量明显增加,而使胃酸显著减少,随之消化酶的活性也降低,这不但会影响准妈妈胃肠道的正常消化功能,而且还会产生头晕、恶心、呕吐、食欲不振、肢体乏力等妊娠反应。

不过,准妈妈再怎么没有胃口,这时也要吃东西!因为胎宝宝需要从母体中吸收营养;空腹会加重孕吐反应,适当进食也是止孕吐的方法之一。孕吐会让准妈妈缺水,补水是重中之重,除喝水之外,准妈妈还可以喝一些牛奶、蔬果汁等。

◆ 应对呕吐剧烈有方法

孕吐时胃里翻江倒海,那种感觉确实难受。怎么减轻孕吐症状呢?

● 止吐食疗方

方一:鲤鱼250克,宰杀干净,在鱼腹中放入捣碎的砂仁6克、姜片15克,炖熟即可食用。

方二:糯米250克,生姜汁3匙,一同炒至糯米爆破,然后磨成粉末。每次1~2匙,用开水冲服,一日3次。

方三:生姜2片,沸水浸泡5~10分钟,取出姜片,调入适量蜂蜜饮用。



● 孕吐心理疗法

学会调适心情,消除对孕吐的心理顾虑,保持轻松愉快的心理状态。建议准妈妈平时多看一些孕产知识的相关书籍,充分了解孕期的身体反应,解除思想负担。

此外,要避开能引起恶心、呕吐的食物或日用品。可准备点饼干、烤面包、馒头干等小零食,时不时吃点,不要饿着,因为空腹是最容易引起恶心的。经常到户外散步,注意力被转移,孕吐也就不会那么严重了。

◆ 双胎或多胎妊娠尤其要注重孕期保健

当准妈妈怀有两个或两个以上的宝宝时,身体所承受的负担肯定比怀一个宝宝要大,出现健康问题的概率自然会高出许多。所以多胎妊娠的准妈妈定期产检的次数应有所增加,须经常与医生沟通,防患于未然。

多胎妈妈还要增强营养的补给，尤其注意补铁，以防贫血。

受胃脏被膨胀的子宫顶挤的影响，多胎妊娠中的准妈妈常会遇到频繁的胃灼痛。为了减轻不适感，应少吃多餐，睡前尽量不进食。

◆ 先兆流产要不要保胎

如果出血很少，也没有胚胎组织从阴道内掉出来，小肚子疼和腰酸很轻微，可能是先兆流产。

出现先兆流产时，准妈妈一定要保证卧床休息。如果出血很快就停止了，肚子也不疼了，休养7天左右后，准妈妈应到医院进行一次检查。经医生确诊可以继续妊娠的可进行保胎治疗。如果医生确认胚胎已停止发育，那就无保胎的必要了。

医生建议准妈妈应绝对卧床休息时，则应遵医嘱。但准妈妈不能24小时都躺在床上不动，甚至连大小便都不敢下床，这样过分的紧张反而不利于母胎的健康。

◆ 必须使用安胎药时的正确用药法

准妈妈最忌滥用保胎药安胎，但当遇到先兆流产、习惯性流产等情况时，也只能视情况使用安胎药保胎。如因病情需要使用保胎药时，应注意用药指征，有针对性地用药。

在妊娠时期常用保胎药的指征是“流产”。流产可分为习惯性流产，先兆流产、难免流产、完全流产、不全流产、稽留流产、感染流产等。其中，需要使用保胎药的有先兆流产和习惯性流产两种，因为其他流产已不能继续保胎。若擅自使用，不但起不到保胎的效果，甚至会威胁到准妈妈的生命。

常见的保胎药中，西药有黄体酮、孕保宁等，中药有白术和黄芩。脾虚不利于固胎，白术有补脾、扶正固本的功效，为治疗妊娠胎动不安的常用良药。黄芩具有清热燥湿、泻火解毒、凉血止血、除热安胎的功效，适用于怀胎蕴热所产生的胎动不安。

◆ 妊娠晕厥，可能是宫外孕

准妈妈在孕早期如出现晕厥的症状时，一定要小心，有可能是宫外孕（即受精卵种植于宫腔以外的地方了，也叫异位妊娠），需及时到医院就诊，以备不测！

宫外孕95%以上是输卵管妊娠。受精卵在输卵管生长发育，当它不断变大时，可撑破输卵管，造成腹腔急性大出血。失血太多，准妈妈自然会出现头晕、血压下降、面色苍白乃至晕厥、休克等危险。所以，当孕早期出现妊娠晕厥现象时，准妈妈绝对不能掉以轻心！

● 宫外孕有三大征兆

1. 停经：大部分症状是停经5~8周。

2. 腹痛：因输卵管膨胀或破裂，下腹一侧常出现撕裂样疼痛，伴有恶心、呕吐以及肛门坠胀感。

3. 阴道出血：常有不规则阴道出血，颜色为深褐色，量少，一般不超过月经量，总是不净。

如有上述症状，准妈妈必须到医院进行具体而详细的检查。

特别关注

生活中可能遇到的意外与危险

很多准妈妈即使有孕在身也闲不下来，特别是家里的卫生常常让准妈妈们很难坐视不理，非要亲自动手把它搞得干干净净才觉得舒服。爱做家务的准妈妈应牢记以下几点安全准则：

1. 厨房的油烟对准妈妈不利，会危害腹中的胎宝宝，所以厨房应安装抽油烟机。烹饪过程中，注意不要让锅台直接压迫腹部，以保护好胎宝宝。炒菜和煎炸食物时油温不宜过高。

2. 准妈妈早孕反应严重时，应避免去厨房，以免加重恶心呕吐。

3. 在做家务时，可以通过稍稍下蹲的方式来提高运动量，有点像太极的动作。做家务时一定要不要弓腰，如果觉得累了要歇一会儿，做几次抻拉动作。

4. 寒冷刺激有诱发流产的危险，所以准妈妈在淘米、洗菜、做饭时，尽量不要将手直接浸入冷水中，尤其在冬春季更应注意。

5. 尽量使用洗衣机洗衣，以减少体力的消耗，这样也省得弯腰搓洗。另外，日常生活中，衣

物的清洗、折叠是最简单又最烦琐的家务，在折叠衣物时，也要谨记“能坐就不站”的原则。手洗衣时，切忌用搓板顶到腹部，以免胎宝宝受压。

6. 准妈妈在端水、洗衣服、拧衣服及晾晒衣服时，注意不要用力过猛，晾晒衣服时应将晾衣绳置低一些。避免向上伸腰，以免发生流产、受伤等意外。晾衣服时，因为有向上伸腰的动作，要肚子用力，所以需格外注意安全。建议蹬在低一点的、稳当点的小凳子上晾衣服。

7. 一般情况下，在怀孕前3个月和怀孕后3个月内，准妈妈最好不要使用香薰精油。香薰精油是花朵或植物的提取物，可有效缓解疲劳，但是有些香薰精油在怀孕期间应避免使用。使用前最好向医生或按摩师咨询哪些香薰精油是准妈妈禁用的。

8. 购物时别走得太急，权当是在散步，尽可能选择人少的商场或菜市场，而且要在不太拥挤的时候去采购，省得在拥挤的人

群中你碰我，我碰你，使得腹部遭遇挤压。

9. 乘车时间要避开上下班的高峰期，避免因为空气质量差而加重恶心的程度，也可以避免拥挤对准妈妈的身体产生不利。乘车时准妈妈最好选择比较靠前的座位，因为公交车的后部比前部颠簸得厉害。如果是步行，要注意，不能走得太急、太快，避免让身体受到比较大的震动。

10. 上下楼梯时不要猫着腰或过于挺胸腆肚，只要伸直脊背就行。要看清楼梯，踩实，一步一步地慢慢上下，只用脚尖走很危险。特别是在孕晚期，行走、上下楼更要注意安全。如有扶手，一定要扶着走。夜间灯光暗淡时，最好不要一个人单独上下楼梯。一定要注意安全，减少上下楼梯的次数。

孕 3 月

逐渐适应孕期生活

小小的胚胎已经发育成人形，

妈妈腹部膨隆，

孕味越来越浓。

怀孕让生活发生了天翻地覆的变化，

妈妈逐步在适应，

经验帮她建立起细致有序的生活。

不过，

新的妊娠问题或许出现，

如孕期焦虑、贫血、胎梦等，

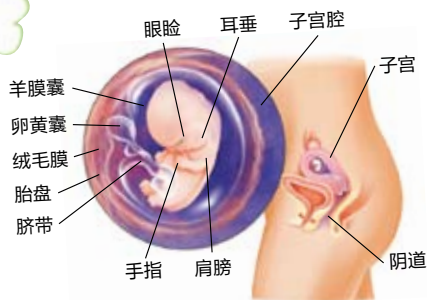
第一次做妈妈真是不容易！



孕3月：度过流产危险期

102

妊娠第9周



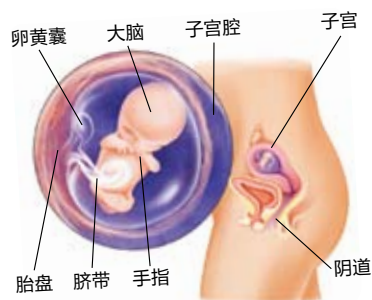
胎宝宝的变化

胎宝宝身长 22~30 毫米，身体后面的小尾巴消失，初具人形。五官越来越全，眼睑覆盖住眼睛，鼻子长出。

准妈妈的变化

子宫膨大到 1 个橘子大小，膨大的子宫压迫膀胱、直肠，导致尿频更加严重，便秘、腰酸、下腹痛等不适也到来。

妊娠第10周



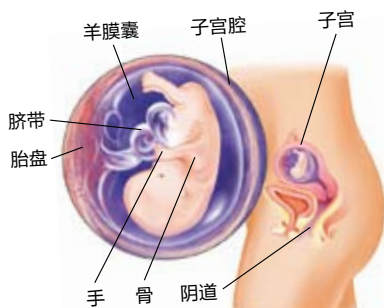
胎宝宝的变化

胎宝宝身长 30~40 毫米，重约 7 克，面部比较清晰。90% 的器官已建立，并投入“运行”：肾脏、输尿管开始发育，具有少许排尿功能；胃脏产生一些消化液；肝脏开始制造血细胞；肺叶长出许多细支气管；心动每分钟 140 次左右。

准妈妈的变化

子宫继续膨大，下腹有些压迫感。孕吐现象可能仍在持续。准妈妈体味加重，易流汗。

妊娠第11周



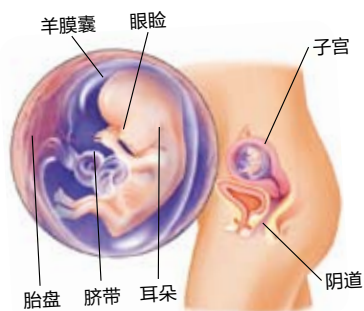
胎宝宝的变化

胎宝宝发育速度加快，身长 40~50 毫米，体重达到 8~14 克。骨骼开始变硬，脊神经开始生长。另外，因为基本的器官都已发育成形。胎宝宝会吞咽羊水、打哈欠、吮手指等。

准妈妈的变化

持续膨大的子宫突出骨盆腔。臀部开始变宽，腰部、腿部、臀部脂肪增厚，肌肉增加，结实有力。妊娠纹这周可能出现。

妊娠第12周



胎宝宝的变化

身体的雏形构造完成，身长 50~60 毫米。甲状腺和胰腺发育完整，肝脏开始分泌胆汁。大脑进入迅速增殖期。面部五官更集中。胎宝宝有了触感，父母用手触摸他的头部时，他会把头转开。

准妈妈的变化

早孕反应减轻，疲劳嗜睡缓解，精力渐旺。受激素的影响，面部和脖子上出现黄褐斑。乳房继续膨胀，阴道分泌物增多。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

胎教的作用有多大，这似乎是一个类似于“小马过河”样的问题，每对父母都有各自的体会和感受，有的父母认为胎教对胎宝宝的发育有很大帮助，有的则认为胎教没啥作用。其实，胎教的质量受诸多因素影响，不是有用没用几个字那么简单！

◆ 妊娠反应不好受，准爸爸要协助妻子一起做好胎教

准妈妈这个月份还承受着孕吐的折磨，身体不太好受，有可能会忽视胎教。所以，准爸爸应该参与到胎教中来，协助妻子一起做好胎教。

准爸爸参与胎教的效果会更好。研究指出，胎宝宝对中、低频率的声音比高频率的声音更敏感，也就是说对准爸爸的声音更敏感。准爸爸低沉、宽厚的嗓音总是能让胎宝宝表现得更积极，所以准爸爸要多跟胎宝宝交流。准爸爸可以跟胎宝宝说说话或朗诵诗歌，或者经常唱个儿歌都可以。胎宝宝还喜欢准爸爸的抚摸，当准爸爸用手掌抚摸准妈妈的腹部时，胎宝宝会随着准爸爸手掌的移动而做出积极的反应。当然，

胎宝宝的反应暂时还看不出来，需要等到有了胎动以后才行。

◆ 营造温馨和谐的家庭环境

温馨和谐的家庭环境是胎教成功的重要保障。在幸福和谐的家庭中生长的胎宝宝，出生后会更开朗自信、健康聪明。反之，夫妻感情不睦，家庭关系紧张，胎宝宝也会接收到来自母体传递的消极信息，感到不安，甚至影响到出生后的性格。所以，夫妻要积极营造良好的家庭氛围，营造家庭之美、家庭之乐，共同打造一个温馨之家。

夫妻同在家时，可以互相说些亲昵体贴的话；周末准爸爸陪伴准妈妈游览一下公园，看看湖光山色；准爸爸把头贴在准妈妈肚皮上，与胎宝宝对话，给他讲

故事……通过向胎宝宝传递“咱们是快乐的一家人”，准妈妈身体会兴奋，这样可以改善胎盘的供血状况，向胎宝宝输送更多的营养；胎宝宝的大脑神经细胞也会兴奋，智力和全身各器官发育更迅速。



◆ 胎教在生活的点滴中

最好的胎教内容是什么呢？就是准妈妈把胎宝宝当成一个小大人，把生活中的所见所闻、点点滴滴讲给他听。譬如：

1. 准妈妈洗脸、刷牙时，跟胎宝宝唠叨两句：人为什么要刷牙，肥皂有什么用……

2. 吃饭前，准妈妈告诉胎宝宝：“我们吃饭喽，爸爸炒的菜，特别香！”

……

总之，胎教就是生活中的点滴，向胎宝宝讲述生活中的衣、食、住、行时，会逐步建立起母子之间的情感纽带。



◆ 怎样做能提高胎教效果

胎教的效果好坏，最大的决定因素在于准妈妈的专心程度。妊娠反应、情绪焦虑等问题搅扰得准妈妈心情杂乱、不安，很难全神贯注地进行胎教。如何让准妈妈神安心宁呢？不妨试试呼吸安神法，对稳定准妈妈的情绪颇为有效，具体做法如下：

取坐势，全身放松，双手放在身体两侧或腹部，微闭双目，用鼻子慢慢吸气，心中默数1、2、3、4、5……然后慢慢地、平静地将气呼出来，呼气的 시간은 吸气时间的两倍。依照此方法反复呼吸1~3分钟。

记住，呼吸时勿想其他事情。坚持练习，就会心情平和，头脑清醒，注意力也就会集中。

◆ 胎教实施的程度要恰到好处

胎教是通过音乐、对话、运动等方式，刺激胎宝宝的神经系统来达到目的。这就要求准妈妈在胎教实施过程中，刺激方式、方法要轻柔，恰到好处，不能太粗暴，不要超出胎宝宝的承受能力。

有的准妈妈给胎宝宝进行音乐胎教时，将音响开到最大音量，让胎宝宝听上一两个小时。这种音乐胎教方法是错误的，没有掌握胎教的度。音乐胎教一般以人正常说话音量能听到即可，大约为60分贝。

再如，一些准妈妈会给胎宝宝做一些按摩操。按摩时手法、力度以及按摩时间都不是随意的，而应咨询相关专业人士，否则极可能伤害到胎宝宝。

总之，胎教的实施一定要根据胎宝宝的成长规律来，适时、适度才为好。

妈妈这样吃，宝宝才健康

吃饭既是准妈妈一个人的事儿，又是两个人的事儿——不能忽视胎宝宝的营养需求。准妈妈胃口差时，也要想办法进餐；一些零食对胎宝宝成长无益，则应与它们说“再见”……总之，准妈妈吃饭也身不由己。

◆ 孕早期胃口不开，试试这样吃

怀孕期间，由于准妈妈体内黄体素的增加，会减缓胃肠道的蠕动，且胃的排空时间也会有所改变，因此影响了胃肠道本身的活动力。

有些准妈妈在怀孕之后，胃口会变得与孕前不同，如开始喜欢吃比较咸、比较辣的食物，这是因为怀孕期间，味蕾受到激素刺激而稍有增大，所以感觉味道的位置不同所致，故对食物的嗜好也就跟着改变。

胃口改变属于孕期的正常生理变化，因此在饮食选择上，并不需要准妈妈刻意多吃什么或少吃什么，只要避免吃太过刺激、太辣、太咸或腌制类的食物即可。此外，由于准妈妈胃肠道的蠕动受到影响，建议准妈妈尽量能少食多餐，如果真的觉得胃部很胀，可以吃一些苏打饼干，来减缓不舒服的感觉。

总之，在孕期的饮食方面，必须注意营养的均衡摄取。

◆ 为胎宝宝吃，为胎宝宝忌口

准妈妈吃饭不是小事，吃之前要想到这些入口的东西对胎宝宝的影响。中国有句俗话说叫“病从口入”，准妈妈吃得不对，会间接伤害到胎宝宝。

例如，准妈妈在孕期多强调补充营养，吃些鱼、肉等一些高蛋白质的食物，以助胎宝宝健康成长。不过，过多食用鱼、肉会使血液中儿茶酚胺含量增高。儿茶酚超过一定的水平，会引起准妈妈消极情绪，令其烦躁不安。

情绪变差会令准妈妈体内激素和其他有毒物质分泌增加，为腭裂、唇裂等器官发育畸形“创造”了条件。

因此，妈妈饮食应慎重，既要为胎宝宝吃，也要为胎宝宝忌口。

◆ 多吃对胎宝宝大脑有益的食物

这一阶段是胎宝宝大脑发育的重要的阶段，准妈妈应多吃有助于脑细胞发育的食物（见下表），为胎宝宝提供充足的营养。

必需的营养	功效	推荐食物
蛋白质	蛋白质是大脑的直接构成成分，是准妈妈饮食营养中必不可少的成分	瘦肉、海鲜、牛奶、豆腐等
不饱和脂肪酸	对胎宝宝头部毛细血管的健康生长起着重要作用，同时还参与着为胎宝宝供给氧气的作用	豆类及豆制品、鱼、核桃、松子等
锌	准妈妈血液中缺锌会影响胎宝宝的大脑发育，导致智力异常，出现先天性中枢神经系统畸形等。所以，准妈妈这一阶段补锌是非常必要的	牡蛎、黑芝麻、糯米、黄豆、毛豆、紫菜、猪心、猪肝、羊肉、鲫鱼等

养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

老子说：“天下大事，必作于细。”养胎这样的大事更须从细节入手，不能有丝毫马虎。生活中有许多小事会影响到胎宝宝的健康，如电磁辐射、频繁产检等，准妈妈该如何应对呢？

◆ 培养有规律的生活，要从胎儿期做起

胎宝宝也是有生物钟的，以24小时为周期。胎宝宝生物钟周期的建立依靠两种手段，一是通过胎盘从母体那里获得一种叫做“褪黑素”的激素，二是感受早晨的阳光。当准妈妈喜欢熬夜、很晚才睡觉，第二天很晚才起床时，胎宝宝的生物钟就不知不觉地被打乱了，作息规律乱了，胎宝宝肯定很不舒服，只不过他不能说出来、喊出来。这种情况如果一直持续到分娩，宝宝就可能出现闹夜的情况。所以，妈妈见宝宝闹夜，不能抱怨他不听话，而应审视自己的错误。

为了使胎宝宝将来有个良好的生活习惯，准妈妈应该注意按时休息，早睡早起；每天做适量的运动，如经常做孕妇体操……

◆ 防辐射服有无必要，如何选择

电磁辐射源无处不在，如手机信号塔、电脑、手机、微波炉等。穿防辐射服可以起到一定的抗辐射作用，更何况穿在身上能带给准妈妈一份安心呢，所以穿防辐射服应该说是必要的。

● 款式选择

防辐射服款式有防辐射肚兜、吊带、围裙、马甲、孕妇裙、孕妇套装等。对抗强的辐射，宜选马甲、套装款，防护面积较大的衣服；对抗弱辐射，可选肚兜款，较轻便。

春夏可以选择孕妇裙或者肚兜，秋季可选择套装、围裙或者吊带都可以，冬天可以选择套装或者马甲。

● 面料选择

建议准妈妈选择离子银面料的防辐射服。

离子银面料柔软、透气、轻薄，具有抗菌、抑污的功效，效果持久，是一种安全无毒的绿色产品布料。另外，这种面料可以水洗，长期穿也不会氧化、变色。



◆ 孕早期安胎，警惕三个误区

孕早期，不少准妈妈会出现不同程度的阴道流血和下腹隐痛等情况，常需要安胎治疗。不过，在安胎问题的认识上，人们存在三个误区。

● 误区一：安胎需长期绝对卧床

安胎不等于长期绝对卧床。安胎是否需要绝对卧床，视具体情况而定。例如：当准妈妈正处于阴道流血活动期时，这时有必要暂时卧床休息；当阴道流血已停止，则可适当运动，无须绝对卧床。

● 误区二：滥用宫缩抑制剂

宫缩抑制剂主要用于晚期先兆流产或先兆早产时的子宫异常收缩，而非孕早期流产。孕早期流产有很大一部分原因是受精卵本身的质量不良引起的，是一种自然淘汰过程，遵循着“优胜劣汰”的自然规律，所以这时往往不需要安胎治疗。另外，滥用宫

缩抑制剂也有一定的副作用，会对准妈妈身体产生一定的危害。

● 误区三：黄体酮可能致畸

关于黄体酮可致畸的说法，是没有科学根据的。黄体酮是一种安胎药，属孕激素类药物，对黄体功能不全造成的流产有良效。如果确需注射黄体酮保胎，就应该注射。

◆ 别让盲目产检“打扰”胎宝宝的生活

怀孕后，一些准妈妈过的简直是提心吊胆的日子，害怕胎宝宝出现问题，所以动不动就跑到医院做检查。做产检是优生的保证，应该提倡，但产检不能盲目。

● 产检次数过多

一般来讲，整个孕期做10次产检就可以了，每次产检应根据胎宝宝的发育规律来制订，侧重点不一样。而有的准妈妈因为害怕胎宝宝和自己身体出现问题，在两次预约产检期间自行增加产检

次数。研究显示，额外地增加产检次数，并不能改善妊娠的结局。

● 擅改产检计划

孕期产检一般是医生根据胎宝宝的发育和准妈妈的身体健康状况制定的，最好不要随意更改产检时间。

● 频繁换医院

频繁换医院进行产检的做法不可取，除了折腾自己和胎宝宝外，也不利于医生掌握准妈妈及胎宝宝的具体健康情况。

所以，准妈妈做产检不能太盲目，更不能做费力不讨好的事。

做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

孕 3 月，准妈妈要开始第一次产检了，通过产检检查自己的身体健康状况，胎宝宝是否发育异常。如果还没有在医院建档，也应着手办理了（现在很多医院要求 8 周内建档，具体要根据医院的情况来定）。同时，妈妈还要学会自行监测体重，及时纠正体重偏重或偏轻的问题。

◆ 整个孕期总共需要做几次 B 超

一般而言，怀孕期间做 B 超的次数不一定固定，一般来讲，分期做 3~4 次 B 超即可。以下三次 B 超是大多数准妈妈都要做的。

B 超检查	时间	目的
第 1 次	孕 6~10 周	可确定宫内妊娠是否正常，明确是否是正常妊娠或双胎、葡萄胎等。因为这一阶段 B 超多项指标误差较小，便于核对孕龄
第 2 次	孕 11~14 周	测量 NT 值（胎儿颈部透明带厚度），胎儿颈部透明带厚度 <3.0 毫米为正常
第 3 次	孕 22~24 周	了解胎儿组织器官发育情况，了解是否有体表畸形
第 4 次	孕 36~40 周	确定胎位、了解羊水多少、胎盘成熟程度、有无脐带绕颈等问题，进行临产前的最后评估

◆ 怀双胞胎的准妈妈如何安心孕产

双胞胎出现的概率并不高，准妈妈若怀上了双胞胎，是一件非常幸运的事。但怀双胞胎的风险也高一些，准妈妈从营养、保养等各方面都要多留点心。

● 双胞胎成长发育需要的营养比单胎多，而且母体内的血容

量更大，因此在科学安排饮食结构的基础上可以考虑补充营养素，尤其注意补充铁。

● 双胞胎畸形概率较单胎高，更要重视排畸筛查。

● 双胞胎流产、早产、难产、产后出血等概率较单胎高，所以在整个孕期要做好监护。孕晚期可以早些休产假，孕 28 周以后就

可以考虑多卧床休息，以减少子宫对身体的压迫。早一点入院待产。最好选一家有经验、设备齐全的大医院，预防产后出血。

● 双胞胎若出现有一胎停育的情况，不需要中止妊娠。另一胎可以照常发育，停育的一胎在分娩时会一起娩出，如果孕周很大，可能需要提早分娩。

◆ 在12周前一定要做产检

准妈妈12周前做第一次产检很重要。产检项目包括身高、体重、血压、宫高、腹围、胎位、胎心、尿常规、血常规、心电图等,有些项目在检查前需要空腹,不宜喝水,不能进食,准妈妈可以带上些食物,检查完后及时进食,以保证营养。

在产检时,医生会问一些问题,包括准妈妈的月经周期、末次月经时间、怀孕的次数、分娩次数、流产次数和流产方式、既往病史、手术外伤史以及药物过敏史等。另外,还会问准爸爸的年龄和身体状况,以及夫妻双方的家族遗传病史等。

◆ 预防胎儿宫内发育迟缓

胎儿宫内发育迟缓也叫胎盘功能不良综合征,准妈妈腹部明显小于孕周,胎儿体重比同胎龄的宝宝体重小许多。

胎儿宫内发育迟缓多与准妈妈患有严重的并发症有关,如贫血、妊高症、高血压、慢性肾炎、心脏病等,这些疾病均会造成母体对胎宝宝供血、供氧不足,形成营养障碍。另外,胎儿本身有缺陷、胎盘异常等也可造成胎儿宫内发育迟缓。

预防胎儿发育迟缓,应从孕早期做起,准妈妈应避免感冒等传染病,尽量减少与毒物及放射性物质的接触。怀孕期间,需加强营养,饮食均衡,不挑食,必要时补充葡萄糖、维生素等来改善母体和胎儿的营养状况,纠正营养障碍。

对怀疑有畸形和遗传性疾病的准妈妈,可于妊娠16周做羊膜腔穿刺,分析染色体核型,以避免畸形胎儿的出生。

◆ 不要扰乱胎宝宝的视神经

胎宝宝生活在子宫中,会随着月份的增长逐渐建立起视神经。视神经能帮助胎宝宝感知外界的光线照射,感知早晨太阳升起,傍晚太阳落下。视神经发育过程中,最怕强光照射。



当孕期遭遇这些烦恼

准妈妈如果身体没有休息好,或者对胎宝宝过于关注、营养跟不上,身体可能会出现一些麻烦,如贫血、流产等,孕期焦虑、胎梦等精神问题也会出现。这一系列的身心问题可能会让准妈妈过得没那么轻松!

◆ 缓解孕期焦虑

怀孕本来是一件令人兴奋的事,可一些准妈妈在孕期会产生焦虑,会表现为肠胃不适、多汗、烦躁、心悸等,可能还会脾气变坏,让人捉摸不定。孕期焦虑对策如下:

- 心理疏导,向专业的医生进行心理咨询,以疏解心理压力。

- 学习相关孕产知识,以化解对怀孕、分娩等莫名的恐惧心理。

- 充实精神生活,听听音乐,读读书,为精神找个寄托。

- 做一些运动,如每天抽出30分钟,到附近草木茂盛的宁静小路上散散步、做做体操等。

- 转移注意力,如给自己美容,换个发型、换件漂亮的衣服等。

◆ 胎梦,你需要了解的“是是非非”

胎梦,指的是准妈妈在怀孕期间所做的梦。大多数准妈妈都有这种情况,孕期特别多梦,而且梦境都很逼真,光怪陆离,紧张刺激,与以往非常不同。有些

梦还很恐怖,让准妈妈总是纳闷,怎么会做这样的梦,有的人甚至会为了这样的梦整日忧心忡忡。

其实这时的梦之所以特别多,主要是由于睡眠质量的改变导致的。孕后几个月,准妈妈的睡眠一般都较浅,人在浅睡眠状态,做梦的概率会增加。同样也是因为睡眠较浅,做梦时很容易惊醒,这些梦自然也就会很容易被记住。

梦比较特别,主要是因为准妈妈的身体虽然在休息,但精神有可能仍然处于紧绷状态,平时由于这样那样的担心,睡着时就会以梦的形式呈现,而且会被数倍夸张、渲染,表现得非常逼真、吓人。

◆ “一孕傻三年”有没有道理

民间有“一孕傻三年”的说法。许多女性朋友怀孕后,发现自己变得健忘了,做事总是丢三落四,记忆力下降,认知能力也下降了;宝宝出生后,精神总是疲惫。这是怎么回事呢,怀孕真的会傻三年吗?

其实,怀孕后人的记忆力“变差”是正常的事情。怀孕、生产、哺育每个过程都很辛苦,大量耗费准妈妈的体力和精力。可以说,孕傻更多的是一种心理状态,是心理压力造成的,并不是大脑出现了问题,并非真正的变傻。要想“孕不傻”,准妈妈只要放松精神,调整情绪,保持积极乐观的心态就会好很多。

◆ 准妈妈贫血影响胎宝宝发育,科学应对是正路

准妈妈贫血对胎宝宝有巨大威胁,严重的妊娠贫血会导致胎宝宝缺氧,引起胎宝宝宫内发育迟缓、早产甚至死胎。因此整个孕期准妈妈都要注意补铁,以防止妊娠贫血的发生。

● 多吃含铁的食物

从孕前到整个孕期,应常吃瘦肉、家禽、动物肝及血、蛋类等富含铁的食物。

主食方面要多吃面食，面食较大米含铁多，肠道吸收也比大米好。

● 多吃有助于铁吸收的食物

维生素C具有促进铁在肠道的吸收作用，富含维生素C的食物有橘子、苹果、樱桃、菜花等。

◆ 孕早期“见红”，可能是流产先兆

孕早期见红，指准妈妈在怀孕12周以内阴道流出少量血性分泌物，血液一般呈粉色、红色或褐色，出血量与月经初期或末期差不多。一旦出现这种情况，准妈妈就要小心啦，调查显示，约有1/4的准妈妈会在孕早期出现不同程度的见红现象，其中约有一半的人会流产。

● 血液呈褐色，意味着出血现象已经停止，血液已经氧化。

● 血液呈鲜红色，表明出血还在继续，须立刻就医。

● 血液呈粉色，意味着出血量较小。

不论哪种情况，准妈妈务必马上就医，不可自行服用保胎药。

◆ 怀孕后精力不足、倍感疲倦，如何自我“加油”

身负重任的准妈妈身体承受着额外的负担，会变得特别容易疲劳、嗜睡，甚至常感到头晕、乏力，这种疲倦感在孕早期尤其明显。

一般来说，当出现暂时性的疲劳时，大多数准妈妈只要经过调整作息或适度休息，疲劳感就会慢慢消失。但如果无论如何休息，却总是感到疲惫不堪，甚至做了很多检查也找不出病因，那么你就要注意了，可能是患上了“慢性疲劳症候群”。

要想消除疲劳，休息是不可少的，休息的方式既有坐卧静态的，也有到户外适当参加的体育活动，以利于吸收大量新鲜空气的动态休息。另外，还有一些对策也可以帮助准妈妈消除孕期疲劳。

● 对策1：睡好觉

睡觉能解乏，所以准妈妈想睡时就睡吧。职场工作的准妈妈，不可能想睡就睡，但抓住午休时间打个盹还是可以的。

● 对策2：饮食调节

多吃新鲜果蔬，它们能协调准妈妈的身体机能，增强细胞活力，排出体内毒素，从而消除疲劳。

● 对策3：按摩耳朵

按摩耳朵能加速全身血液循环，缓解身体疲惫。

● 对策4：适当的运动

运动能改善血液循环，兴奋中枢神经，消除体乏。准妈妈可以选择一些缓和、轻松的运动，如散步等，但运动不能过量。



◆ 感觉心跳加快，要不要就医

妊娠期间，母体新陈代谢加快，耗氧量增加，准妈妈必须通过加深呼吸，增加肺的通气量，以获得必需的氧气，并排出二氧化碳。许多准妈妈会出现心慌气短的现象，但这并不能说明准妈妈身体有异常。

健康的准妈妈出现心慌气短的原因是：妊娠期由于胎宝宝的生长发育，准妈妈的身体为了给胎宝宝提供一个良好的成长环境和全面营养，发生了一系列适应性变化。包括新陈代谢的增加、血容量的增加、每分心搏出量的增加、肺每分通气量增加等，这些适应性变化必然会增加准妈妈的全身重要器官的负担。如果准妈妈不加注意，当活动量增加或准妈妈处于劳累、疾病状态时，心肺的适应便不能满足机体的需要，准妈妈就会出现或产生一系列症状，如一些平时不觉得怎么累的动作，这时做了就会扑通扑通地心跳，大口喘粗气，即所谓的心慌、气短。

这种症状的出现，也是对准妈妈的一种警告，说明准妈妈肺的气体交换和心脏的排出血量已不适应机体对氧和营养物质的需求。因此，妊娠期准妈妈应避免剧烈的活动与劳累，注意安排适当休息和从事有氧代谢运动。

有的准妈妈因经常参加体育锻炼，心肺功能较强，所以孕期无此不适。有的准妈妈只是在活动量增多时，有此症状，一般无需治疗。如果安静状态下也会出现心慌气短的现象，甚至自觉心跳过快、心率不齐、憋气者，应早日到医院治疗。

特别关注

孕 12 周第一次正式产检

以前没有做过正式产检的准妈妈，到孕 12 周应该做第一次正式产检啦！例行检查包括：

1. 量体重、血压。监测准妈妈身体健康状况。
2. 问诊。医生询问准妈妈怀孕前的体重，预测整个孕期体重。
3. 听胎宝宝心跳。通过多普勒胎心仪来测听胎宝宝的心跳。
4. 验尿。测准妈妈的糖尿、蛋白尿两项数值，分析是否有糖尿病或糖尿异常等。

5. 身体检查。医生检查准妈妈腹部是否有肿块，以此判断卵巢肿瘤或子宫肌瘤。

6. 抽血。检验准妈妈的血型、血红蛋白、肝功能、乙肝、艾滋病等，发现问题，及时处理。

7. 检查子宫。检查准妈妈子宫的大小，以此判断胎宝宝发育是否符合正常的孕周。

8. 胎宝宝颈部透明带的筛检。通过超声波检查胎宝宝颈部透明带的厚度，判断胎宝宝有无唐氏症。

孕4月

和胎宝宝成为好朋友

孕吐反应进入孕4月便会渐渐消失，

准妈妈迎来了美好的时光，

胃口转好，食欲大振。

胎宝宝发育迅速，越来越有活力，

没事儿时会在子宫中挤眉弄眼、游戏，甚至还吐羊水泡泡，

非常调皮。

心情不错的准妈妈对胎宝宝越发产生好感，

跟胎宝宝交上了朋友，

交流谈心之作，带着宝宝散步、晒太阳，

甚至做一次远游。

母子之间其乐融融！



孕4月：喜欢玩脐带的小顽皮蛋

114

妊娠第13周



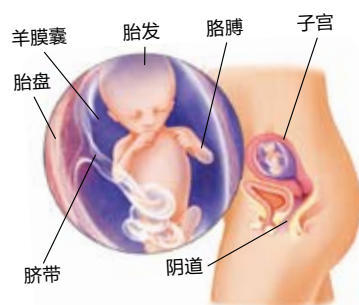
胎宝宝的变化

从头到臀长 70~76 毫米，体重约 30 克。胎盘、脐带发育完成，能更好地吸收母体中的营养。

准妈妈的变化

孕吐消失，身体较孕早期舒适。乳房出现痒感，有白色的乳汁分泌出来。体重开始增加。

妊娠第14周



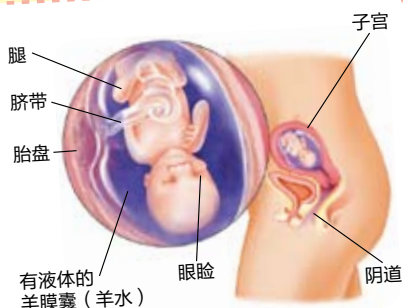
胎宝宝的变化

骨骼继续发育，软骨形成。胃内消化腺和口腔内唾液腺也会形成。胎宝宝身体的生长速度超过头部，会伸颈、抬头、挥胳膊。外生殖器基本成形。

准妈妈的变化

身体开始明显增重，腰围增大。乳房增大，下端向两侧扩张。子宫有成人拳头大小，底部达到耻骨上缘。

妊娠第15周



胎宝宝的变化

头发、眉毛长出，眼睛依然闭着，但能感觉到光线强弱。胎宝宝动作多了起来，吞吐羊水的动作能促进肺脏发育。

准妈妈的变化

子宫继续升高，宫底高度约在肚脐下 2~3 指宽的地方。小腹虽未明显突起，但穿衣显得紧绷。尿频严重，频繁起夜。

妊娠第16周



胎宝宝的变化

从头到臀长达 12~15 厘米，体重 100~150 克。动作协调，肌肉对大脑刺激开始出现反应。手指甲完整成形。

准妈妈的变化

子宫膨隆到婴儿的头一般大小，肚子略微突出，应穿宽松的衣服。胎动开始出现，但有的准妈妈需要到孕 20 周左右才会察觉。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

胎宝宝在这一月份手脚动作都有长足的发展，神经越来越发达，这些变化使得他对母亲的一切反应更加敏感，而且能形成记忆。所以，本月起准妈妈应该重点进行宝宝的饮食、兴趣、性格等胎教活动啦，能为胎宝宝出生后形成良好的习惯打下基础。

◆ 胎儿出生后的饮食习惯始于妊娠期

一个人的饮食习惯在多数人看来，是后天培养起来的，但是实验研究结论推翻了这种命题，其实人的饮食习惯从妊娠期就开始了，准妈妈的饮食习惯对胎宝宝有着重要的影响。

国外一项研究显示，胎宝宝能通过子宫“品尝”到准妈妈所吃食物的味道。不仅如此，胎宝宝还有超强的记忆力，能够“记住”准妈妈吃过的食物，至少对准妈妈爱吃的东西十分熟悉，并表现出一定的偏好。例如，准妈妈喜欢食辣，胎宝宝出生后往往会被辣味所吸引，并在日后成长中喜食辣；反之，准妈妈讨厌甜食，胎宝宝出生后往往也会对这种食物避而远之。

基于准妈妈对胎宝宝饮食习惯的重要影响，准妈妈在妊娠期

间一定要养成健康的饮食习惯，除摄取营养要全面之外，还要不挑食、不偏食、尽量不饮酒等。

◆ 通过胎教培养兴趣

人的兴趣是后天培养的吗？当然是，但也不全是，兴趣在胎教时就可培养。胎宝宝在母体中已经可以建立自己的兴趣爱好，出生后他们更倾向于选择自己熟悉的东西。如果父母想培养宝宝的兴趣，请从胎教开始吧！

◆ 通过胎教培养性格

胎宝宝的性格，与胎教有着密不可分的关联。或者说，良好的胎教能塑造宝宝良好的性格。

胎宝宝生活在妈妈的子宫里，这里既是他的一个能量供应站，也是一个瞭望台，胎宝宝从这里“观察”外界的变化。“母子连心”，准妈妈的各种情绪变化，哪怕一个微笑、一个动作都能被胎

宝宝感知，并做出各种反应。如：胎宝宝如果感受到来自妈妈的疼爱，感受到家的温暖和安全，他就会在潜意识中培养成乐观、积极、外向的性格，对生活充满希望和爱；反之，胎宝宝总是听到爸爸妈妈之间的争吵，甚至是妈妈并不希望生宝宝，有厌烦等情绪，胎宝宝出生后就可能形成冷漠、自私、自卑等性格。

父母的影响是潜移默化的，是真实存在的。准妈妈要想生出一个性格开朗活泼的宝宝，就需要从胎教做起。

● 改变自己的性格，让自己变得快乐。

● 准妈妈和准爸爸时时传达爱意，互相关心，建立良好的家庭氛围。

● 多与人沟通，积极参加社交活动，为胎宝宝营造一种快乐的氛围。



◆ 胎儿需要亲昵

胎儿需要父母的爱，父母在给胎儿听音乐、诵读诗文时，也应多吃一些抚摸的动作，以表示亲昵的情感。

做亲昵的抚摸刺激时，胎宝宝会随着父母的抚摸动起来，会展示自己的调皮可爱之处；而且出生后会更加健康，运动机能发育得也会比同龄宝宝要快要好。孕16周以后，准妈妈可以感觉到胎动了，这时最宜对胎宝宝做一些亲昵的动作。

准妈妈可以这样表达自己的亲昵：躺在床上，让腹部松弛下

来，用手来回抚摸胎宝宝，动作要轻缓、有节奏。很快，胎宝宝会对准妈妈的爱意做出回馈，用胎动来迎合妈妈的动作。

对胎宝宝来说，亲昵的时间不能太长，以5~10分钟为宜。亲昵的理想时间是在傍晚胎动频繁时，或晚上睡觉前，但不可太晚。

◆ 带着胎宝宝去旅游

这个月份对准妈妈来说，不妨出去旅游，感受一下自然美景，这也是一种非常有意义的胎教方式。旅游中，欣赏青山绿水，呼吸清新空气，准妈妈会感到愉悦、放松，而妈妈所释放出的“快乐”激素会通过胎盘传给胎宝宝，他也会得到快乐感。只要没有什么特殊的情况，准妈妈在妊娠的适当时期完全可以享受一个快乐而安全的孕期旅游。

准妈妈旅游时，安全是第一位的，衣食住行各方面不能不注意。旅游景点多依山傍水，气温稍低，要注意预防感冒，饮食上要注意饮食安全卫生，避免吃生

冷、质量无保证的食物，注意运动量不要过大，以免体力透支。

◆ 学会冥想胎教，保持心情喜悦

冥想胎教可以帮助准妈妈保持愉悦的心情。做冥想胎教，最好选在黎明、黄昏，找一个幽静的环境，安静地坐下来，头、颈、背舒展挺直，手臂以舒服为准，自然放置，开始冥想。冥想的内容主要集中在胎宝宝身上，可以想象胎宝宝在子宫里是什么样子、正在做什么、拥有什么性格等。这是母子间的思想交流过程。

刚开始做冥想，很多准妈妈无法让心绪迅速平静，这时不妨采用呼吸法来稳定心境。方法是：准妈妈端坐，用鼻子慢慢吸气，同时默数到5，开始呼气，数10个数后开始下一个循环。

呼吸过程中，准妈妈应有吸气时气体被储存在腹中，呼气时感觉气体从腹中缓缓逸出的感觉。一般反复呼吸1~3分钟，心情就会平静下来，然后开始冥想。

◆ 戒除五种影响胎教的心理

● 烦躁心理

准妈妈受妊娠反应影响，心情恶劣，烦闷不安。

应对方法：准妈妈应保持心情舒畅，多想一些愉快的事或者听听音乐、看看小说等，散散步与他人聊聊天等也是不错的选择，都可以消除妊娠反应带来的紧张情绪。

● 担忧心理

准妈妈担心胎宝宝的健康，害怕胎宝宝有生理缺陷，或者自己吃错了东西，这些心理会刺激肾上腺素的分泌，当肾上腺素堆积过量时，会直接影响到胎宝宝的生长发育。



应对方法：必须采取正常的措施以消除担忧情绪。譬如，准妈妈多学点孕产知识，消除疑虑；丈夫鼓励妻子树立坚强的信念，共同应对困难等。

● 暴躁心理

准妈妈怀孕前后，体内激素会产生很大的变化，这往往导致准妈妈的性格让人捉摸不定，好发脾气，易动怒。脾气暴躁，伤害自身的同时，对胎儿发育也会产生不良影响，甚至可导致流产。

应对方法：准妈妈应学会克制或转移自己的情绪，加强自身修养学习。

● 淡漠心理

妊娠期间，准妈妈只关心胎宝宝，精力投入太大，进而忽视或漠视了其他事情，甚至忽视了丈夫的存在，这样一来自然会影响到家庭感情。

应对方法：准妈妈应该懂得分配自己的感情，在生活上分些心思。需要明白：自己献出爱，也会收到他人的爱。

● 依赖心理

准妈妈怀孕后，感情会变得脆弱起来，对丈夫产生一种依

赖感，在精神和心理上都离不开丈夫，希望丈夫能时时在自己身边。

应对方法：准妈妈应该明白，过分娇气对胎宝宝影响不好；应学会自立自强，在心理上进行自我调理和自我平衡。

◆ 散步是最佳的运动胎教

运动胎教中，散步可谓准妈妈的最好选择。散步是一种全身性的运动，各个器官组织都可得到锻炼；胎宝宝自然也会随着准妈妈的步伐，运动机能得到提升。可以这样说，准妈妈散步相当于给胎宝宝做全身按摩。

但是，对准妈妈来说，散步也不是随便走走那样简单。

● 选安静、清新的环境，远离噪声大、空气污染严重的地方（像大马路），如清幽的公园。

● 散步应选择一双合适的鞋，要求柔软舒适、弹性好、弯曲度高。

● 散步速度勿快、时间勿长。每次散步控制在10~20分钟，每天散步2~3次。

妈妈这样吃，宝宝才健康

进入孕中期，准妈妈的食欲变得旺盛起来，一改前几个月吃什么都会呕吐的现象。胃口佳，加上孕中期是胎宝宝重要的成长阶段，因此准妈妈要注重营养的摄入，为孕期添活力。

◆ 吃对食物防辐射

如今，辐射在生活中无处不在，准妈妈吃下列食物可有效防辐射，并降低辐射对自身和胎宝宝的影响：

● 富含胶原弹性物质的食物

这类食物的代表有海带、紫

菜、海参、猪骨髓等。这类食物中的胶原物质具有黏附作用，进入人体后可将辐射性物质“俘虏”，然后排出体外。

● 富含抗氧化活性的食物

青菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜，具有防辐射的功能。新鲜蔬菜是人体内的“清洁剂”，其奥妙在于蔬菜拥有秘密武器——碱性成分，它可溶解细胞内的毒素，使之随尿液排泄掉。

● 具有排毒功能的食物

猪血、黑木耳、魔芋、海带、蜂蜜、苹果、无花果等食物可以帮助准妈妈把体内的有害物质排出体外，不给有害物质留下丝毫立足的空间。同时少吃加工食品、速食品。

● 明目类食物

这一类食物主要是针对长时间面对电脑工作的人。计算机对

视力危害很大，经常操作计算机的人应多吃些明目食品，如枸杞、菊花、决明子等。常喝菊花茶也能收到清心明目的效果。

◆ 服用维生素要有度

对于准妈妈来说，维生素的补给当然不可或缺。但维生素不可盲目的补充，更不能过多的补充。如过量服用维生素 A 可引起嗜睡、烦躁、头痛及呕吐等，长期慢性中毒甚至会出现类似脑瘤的症状。服用过量维生素 D 可引起厌食，恶心和呕吐，继而出现尿频、烦渴、乏力等。肾脏将受到不可逆转的损害。大量服用维生素 C 可造成体液及尿液酸化，进而造成缺铁性贫血。服用过量的维生素对胎宝宝也会产生不可忽视的副作用。

补充维生素最好的方式还是通过食物摄取。



养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

进入孕4月，准妈妈更要注意养胎问题了，随着腹部微凸，应该选择宽松的衣裤，让身体更轻松一些，也不会影响到胎宝宝的供血。下面的一些养胎细节应引起足够的重视，要给胎宝宝足够的安全！

◆ 孕期出行，“选中间，避两头”

所谓“选中间，避两头”，是指准妈妈外出游玩时最好选孕中期这段时间，勿在孕早期和孕晚期出行。孕早期，胎盘还没有发育成熟，胎盘与子宫壁的连接不牢固，出行容易导致流产。孕晚期，准妈妈腹部隆起，身体沉重，平时走路都费劲，长途远行自然不适宜。另外，孕晚期子宫的敏感性增加，运动幅度较大或腹部受冲击都可能引起子宫收缩、早产等。

孕中期，准妈妈腹中的胎宝宝较为“稳固”，身体也不十分沉重，而且孕早期的不适症状大多已经消失，流产的危险性比较低，故这时出行较佳。

◆ 准妈妈预防中暑要面面俱到

俗话说：“准妈妈过三伏，腹中揣火炉。”准妈妈的基础代谢率比一般人高25%，体温也比非孕期高 $0.2^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，所以准妈妈比

普通人更怕热，更易中暑。

● 酷热天气时，要减少户外活动，避免在中午高温时段外出，如果必须得外出，也要戴防晒帽或打伞。

● 居室要求通风良好。

● 勤换洗衣物，衣服应宽松、透气、散热性好。

● 多喝水，吃一些具有防暑作用的食物，如绿豆汤、莲子粥等。

◆ 揭开孕期高质量睡眠的密码

准妈妈长时间睡眠不好，会对自身和胎宝宝发育产生不良影响。如何提高睡眠质量呢？

● 创造良好的睡眠氛围

选择安静的房间作为卧室。卧室要布置得温馨舒适，灯光不能太亮。最好不要在卧室里安装电视。准妈妈的体温一般比常人稍高，因此卧室应该保持清凉宜人。卧室最好采取一些隔音和遮光的措施，以避免噪音和强光影响睡眠。

● 睡前准备

每天晚上洗个温水澡，用热水泡泡脚，让老公为自己按摩，睡前看看书……体内激素水平的改变使准妈妈在精神和心理上比较敏感，对压力的耐受力也会降低。适度的压力调适和家人的体贴关怀，可以稳定准妈妈的心情。身体得到放松，自然就能轻松入眠。另外，睡觉时要注意调整睡姿，养成侧卧的习惯，以减轻心脏负担。

● 睡前饮食

睡前半小时喝一杯温牛奶，有助眠作用。牛奶含有色氨酸和肽类两种催眠物质，能够促进大脑细胞分泌出使人昏昏欲睡的神经递质——五羟色胺。睡前2小时内别吃一些难以消化的食物，否则会让人身体不适，难以入眠。晚饭最好安排在睡前4个小时左右，不要吃得太饱。



做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

孕4月的宝宝发育非常快，妈妈的身体变化也较之前明显。这一段时间，准妈妈应对胎宝宝多关注，以确保健康。如，妈妈应进行牙齿检查，以防止牙病影响到胎宝宝的发育；检查宫高，确定胎宝宝的发育是否与孕周相符合等。

◆ 定期测量宫底高度

准妈妈一般从怀孕20周开始，每4周测量1次宫底高度；怀孕28~36周每2周测量1次；怀孕36周后每周测量1次。测量结果如果发现异常，测量间隔的时间应缩短。

宫底高又称“宫高”，是指从下腹耻骨联合处中点至子宫底间的长度。耻骨联合的位置，通俗地来说，就是阴毛覆盖区域的那部分骨头。具体的测量公式为：

子宫底高度（厘米）=3× 妊娠月份 +3

测量方法是：准妈妈排空小便，平卧或半卧于床上，用一根皮尺测量从耻骨联合上缘处中点至宫底的距离。

● 宫底高的变化规律

孕16~36周，宫底高平均每周增加0.8~0.9厘米；36周后减

慢，每周增加0.4~0.5厘米。下表是各孕周宫底的大概位置：

孕周	宫底位置
12周	约在耻骨联合上缘以上2~3横指
16周	位于耻骨联合上缘和肚脐之间
20周	在肚脐下约1横指
24周	在肚脐上约1横指
28周	在肚脐以上约3横指
32周	约在肚脐与胸骨下端剑突之间
36周	宫底最高，其中央部位在胸骨剑突下2横指
40周	胎头下降到骨盆，宫底恢复到孕32周时的高度

● 测量宫底高的意义

测量宫底高可帮助准妈妈了解胎宝宝在子宫内的发育情况。

1. 宫底高低于正常值、增长速度减慢或生长停滞：提示胎宝宝宫内生长受限、畸形、羊水过少、横位、子宫畸形等。

2. 宫底高高于正常值或增长过快：提示多胎、羊水过多、巨大儿等。



妊娠12周后，子宫会增大到几乎占据整个骨盆的程度，到了20周就会增大至内脏器官变形的程度，而到了36周就会几乎占据整个下腹部。

◆ 可以听胎心音了

胎心音就是胎宝宝的心脏搏动声，胎宝宝在孕6周时就已经有心脏搏动，但只有通过多普勒胎心仪或B超才能听到或看到。

到了孕16周末，最晚不超过18周时，用普通的听诊器就可以听到胎心音。

胎心音类似钟表的滴答声，其声音清脆，节律整齐，频率较快，每分钟达120~160次。随着怀孕月份的增加，胎心音会越来越大，越来越清晰。

听胎心音时要注意与子宫杂音、腹主动脉音相区别。子宫杂音是血液流过扩大的子宫血管时所产生的“吹风样”的低音，而腹主动脉音为“咚、咚、咚”的强音。两者和母亲的脉搏节律相一致，与胎心音不难区别。正常胎心率为120~160次/分钟，如果每分钟胎心率超过160次或少于120次，或发现有明显的不规则，很可能是胎儿宫内窘迫（缺氧）的信号，必须立即去医院就诊。

◆ 进行一些牙科检查

妊娠后，由于准妈妈体内雌、

孕激素增多，使牙龈毛细血管扩张，弯曲、弹性减弱，以致血流淤滞及血管壁渗透性增加，出现牙龈浮肿、脆软，牙齿之间的牙龈乳头更明显，呈紫红色突起，轻轻一碰，就会出血。医学上称之为“妊娠期牙龈炎”。

当准妈妈缺乏维生素C时，牙龈炎的症状更严重。但由于这种现象是因妊娠后体内的内分泌改变而发生的，所以分娩后可以不治自愈。

妊娠期牙龈出血除了与身体的内分泌改变有关外，与准妈妈口腔卫生不洁、有大量牙垢等因素也有关。

妊娠期牙龈炎妨碍准妈妈进食，使牙齿松动、过早脱落。一些牙菌还会经过牙龈伤口进入血液，到达心脏，引起心脏病。最重要的是，牙菌会危害胎宝宝健康，可致早产或产下低体重儿。所以，孕期进行牙科检查非常有必要。

◆ 孕中期适宜做畸形筛查

孕中期是进行畸形筛查的最佳时间，一般在孕16~24周之内应进行胎儿排畸筛查。

筛查项目	筛查时间	筛查内容	筛查人群
唐氏筛查	孕14~20周	抽取准妈妈血清进行检测，确定胎儿患唐氏综合征系数的高低	每个准妈妈都应该检测
羊水穿刺	孕16~20周	检查胎儿染色体的数量和形状有无异常，是否患有单基因遗传病等	羊水穿刺是一种有创伤的产前诊断，有不良孕产史者、反复流产者、35岁以上的高龄产妇等宜进行
糖尿病筛查	孕24~28周	检测是否有妊娠糖尿病	建议每个准妈妈都进行检测
彩超检查	孕24周左右	检测胎儿头颅、四肢、手指、心脏等是否有异常或畸形	每个准妈妈都应该检测



当孕期遭遇这些烦恼

胎宝宝 4 月龄时,已经能对子宫壁形成压迫了,子宫膨隆会引起准妈妈一系列的生理问题,如腹胀、腹痛、便秘、痔疮等。生理不适一般只能通过饮食、休息、运动等方法调理,不能随意服用药物,以免对胎宝宝发育产生副作用。

◆ 孕期遭遇腹胀、腹痛,是不好的征兆吗

腹胀、胀气(子宫收缩)是任何准妈妈都会有的经历。腹胀所伴随的食欲不佳、便秘及因其对准妈妈造成的心理压力而导致的失眠、作息失调等,都是不可小觑的孕期烦恼。但症状、原因、感觉等又都因人而异。

分类	特点	原因
生理性腹胀、腹痛	偶发,轻微,持续时间少于 30 秒,无其他伴随症状	孕早期子宫膨胀,压迫其他器官;胎动;无痛性宫缩;临产
病理性腹胀、腹痛	痛状明显的,有规律或持续性,多伴有明显的宫缩、发热、阴道流血、恶心、呕吐等症状	宫外孕、先兆流产、葡萄胎、子宫破裂、子宫肌瘤、胎盘早剥、孕期便秘等

孕期遭遇腹胀、腹痛应视情况而定,有些是生理性的,一般无需担心;但对于病理性的腹胀、腹痛,须马上就诊。特别是到了孕晚期,如果总是腹胀、胀气,应注意判断腹胀是否由生理性原因造成。

因此,如果准妈妈腹胀感持续不停,即使程度并不严重,也最好去看看医生。当然,伴有强烈疼痛的腹胀就更需要马上进行检查了。

◆ 孕期腹泻要及时治疗

孕期腹泻对准妈妈的健康有很大影响。腹泻会加快肠蠕动,甚至引起肠痉挛,这些都会刺激子宫收缩进而导致流产、早产等不良后果。因肠道炎症引起的腹泻,容易激发子宫收缩,引起孕晚期流产,对母体的伤害也很大;因细菌性感染引起的,还可能导致胎儿死亡,所以绝对不能忽视孕期腹泻。

应对腹泻,准妈妈应注意以下几点:

- 每餐要定时、定质、定量。
- 饮食上最好清淡、少油腻,多喝水。注意合理搭配,不能只吃蛋白较高的饮食,而忽视了谷物的摄入,最好是什么食物都吃。
- 冷热食品要隔开食用,吃完热食物,不能立即吃凉的,二者最少要间隔 1 个小时。
- 不要进食过于油腻、辛辣以及不易消化的食物。
- 铁剂必须要在饭后服用,补铁最好以食补为主。
- 平时注意自己在什么情况下、吃什么饮食容易出现腹泻,如是否和吃海产品或辛辣食品有关等。
- 排除疾病所致的腹泻。
- 孕期腹泻的治疗,不论是用药还是日常饮食都得谨慎。用药时,应事先咨询医生或直接到医院就诊。

◆ 孕期痔疮，真是难言之隐

孕期痔疮带有一定的普遍性，是直肠下段、肛周血液循环受子宫膨胀影响，流通不畅所致。防治痔疮，准妈妈须做好以下4点：

- **增加运动量。**应进行适当的活动，如散步等，有助于消化和改善胃肠道的功能。

- **合理饮食。**多喝水，尤其是蜂蜜水；多吃含膳食纤维丰富的蔬菜、水果；少吃或不吃辛辣刺激性食物，如辣椒等。排便困难时，可吃一些富含膳食纤维的蔬菜，如芹菜、蒜苗、白菜、芋头等，有助于保持大便通畅。

- **定时排便。**不要久忍大便；每次蹲厕所的时间不要超过10分钟，以免引起肛管静脉扩张或曲张。

- **提肛运动。**并拢大腿，吸气时收缩肛门，呼气时放松肛门，可改善局部血液循环，减少痔静脉丛的瘀血。每日早晚做2次，每次20~30次。

- **按摩肛门。**排便后清洗局部，用热毛巾按压肛门，顺时针和逆时针方向各按摩15次。

◆ 孕期失眠，针对病因下药让你睡个“富裕觉”

孕期失眠是困扰准妈妈的烦心事，这不是个例，大多数准妈妈都会遇到这个问题。为什么准妈妈会失眠呢？该如何睡个好觉呢？

● 心理压力

怀孕后，准妈妈体内的雌激素和孕激素会增高，这会导致准妈妈生理上发生很大的变化，精神和心理上都变得比较敏感，压力的耐受力降低，进而产生焦躁、失眠等问题。

应对方法：准妈妈应调整自己的心态，减少心理负担，勿被不良的情绪误导。为了助眠，每晚临睡前可喝一杯温牛奶，或者在32℃~35℃的温水中泡一下脚，做有规律的身体锻炼。

● 胎动频繁

进入孕4月后，一般准妈妈会感觉到胎动了，而且月份越大，胎动越频繁、幅度越大。胎动时，胎宝宝在准妈妈子宫内伸手、踢腿、冲击子宫壁，好像孙悟空进入铁扇公主肚里“折腾”似的。

应对方法：准妈妈不妨早些就寝，

避开胎宝宝晚上11点的活跃期，一旦准妈妈进入深睡眠，就不容易被胎宝宝折腾醒了。

● 抽筋

抽筋也会影响睡眠的质量。到了孕晚期，许多准妈妈常常会发生抽筋。抽筋大多与睡眠姿势有关，在脚掌向下时更易发生抽筋。局部血液循环不良与血液偏酸也会引发抽筋。

应对方法：准妈妈要多吃水果和蔬菜，少吃动物性蛋白质、精淀粉（如白面包、白米饭、甜食等）。发生抽筋时，家人可以帮准妈妈热敷和按摩，能缓解其抽筋的痛苦。准妈妈在睡觉时出现抽筋，应该调整睡姿，尽可能左侧位入睡，并注意下肢的保暖。

● 各种身体疼痛不适

孕期，准妈妈身体常会出现腰疼、胸痛、胃痛、头痛等情况，这大多与胎宝宝生长引起的生理变化有关。例如：怀孕导致胃部消化机能下降，出现胃腹胀痛或者引起胃酸反流。

应对方法：咨询医生，针对不同的症状，采取不同的治疗措施。

◆ 孕期晕眩、头痛要警惕

孕期晕眩、头痛是不少准妈妈遇到的问题，一定要引起重视。

晕眩最可能是人体循环系统出现了问题，如血糖过低。这时，准妈妈应从饮食调理，在供给身体足够能量的同时，应做到少食多餐，规律进食。切记，这时人体不能缺水，缺水会使眩晕加重。

发生晕眩的同时，伴有流血、腹痛等症状中的任何一种发生，都意味着胎盘可能离开了子宫壁，应迅速就医。

孕期引起头痛的因素很多，如压力过大、疲劳、低血糖、高血压

等。如果问题不明，尤其是头痛持续好几个小时，应求医问诊。

◆ 必要时，要做唐筛

一般在怀孕 15~20 周会进行一次唐氏筛查，其目的是通过母亲的血清化验，估计胎宝宝的 21 三体（唐氏儿）和 18 三体以及神经管畸形的风险，给出是否高危，并供进一步是否进行羊膜穿刺检查或绒毛检查作参考。

羊水穿刺和绒毛检查有导致流产的危险。相对来说，唐筛抽取的是孕妈妈外周血，没有危险性，所以更倾向于这种经济简便

又没有风险的方法。为了防患于未然，还是有必要做此筛查的。

这里要注意糖筛和唐筛的区别。这是两个容易让孕妈妈混淆的检查项目。糖筛是妊娠期糖尿病筛选检查的简称，而唐筛是唐氏综合征筛选检查的简称。糖筛是排查妊娠期糖尿病的检查，主要是检查孕妈妈的血糖情况；唐筛是针对唐氏综合征的筛查，就是检查宝宝是否是先天愚型的唐氏儿，主要检查项目为甲胎蛋白、人类绒毛促性腺激素、游离雌三醇。

特别关注

第二次产检（13~16 周）

例行检查

从第二次产检开始，准妈妈每次必须做例行检查，内容包括：测体重、量血压、问诊、量子宫大小、听宝宝的胎心音等。

唐氏症筛检

唐氏症筛检分第一孕期和第二孕期。第一孕期筛检时间一般在孕 11~13 周，用超声波扫描来测量颈部透明带——颈部后方皮下积水

的空隙的厚度，染色体异常的胎宝宝，特别是唐氏儿，其厚度明显超过正常的胎宝宝。

准妈妈血清检验主要是分析两种生化血清，即游离型人类绒毛性腺激素、妊娠血浆蛋白 -A，通过与正常值比对来估算染色体异常的风险。

第二期唐氏筛检与第一期筛检基本相同。

羊膜腔穿刺

唐筛检查有唐氏儿的可能性后，应安排进行羊膜穿刺检查，以确诊胎宝宝的染色体异常与否。羊膜穿刺术是在超音波的引导下，用一根细长针抽取羊水进行分析检验。这种手术还能检测出地中海贫血、血友病等。羊膜穿刺的最佳时间是孕 16~20 周。

孕 5 月

能感受到胎宝宝的萌动了



胎动，

这一奇妙的事情出现了。

每位准妈妈对初次胎动有不同的感觉，

有的说像小球在肚中滚来滚去；

有的说像气泡在运动，

有的说像肠子在蠕动，

更有人形象地说像蝴蝶的翅膀在煽动，

你又是有什么感觉呢？

胎动出现的意义非凡，

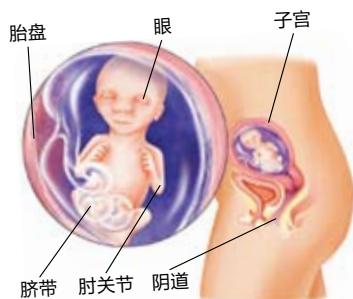
代表准妈妈和胎宝宝之间建立起了更亲密的联系，

准妈妈能真切地感受到幸福！

孕5月：胃口越来越好了

126

妊娠第17周



胎宝宝的变化

胎宝宝的心脏发育基本完成，搏动有力，每分钟约145次。骨骼变硬，保护骨骼的卵磷脂形成并覆盖其上。手指清晰可见。听觉开始发育。胎动强烈，胎宝宝常抓脐带玩耍。

准妈妈的变化

子宫不断增大，身体行动不便。出现鼻塞、鼻黏膜充血和出血症状。偶尔腹部、背部作痛。

妊娠第18周



胎宝宝的变化

从头到臀长13~15厘米，体重达160~198克。脑发育趋于完善，具备原始的意识。肺部开始正式的呼吸，呼吸的都是羊水而非气体。胎动越发频繁。

准妈妈的变化

身体丰满，乳房迅速增大，腹部更加突出，臀部浑圆。准妈妈可能会缺钙，出现腰酸、腿痛、手脚发麻、腿脚抽筋等不适。

妊娠第19周



胎宝宝的变化

从头到臀长13~15厘米，体重200~240克。大脑神经元之间的连接开始增加。身体表面被一层白色的胎脂覆盖，肠道等消化器官开始最初的运行。

准妈妈的变化

子宫继续增大，手很容易摸到。乳腺发达，乳房丰满。水肿情况加重，甚至出现静脉曲张。

妊娠第20周



胎宝宝的变化

身长约25厘米，体重250~300克。大脑开始拥有记忆功能。骨骼发育加快，四肢、脊柱进入骨化阶段，需要大量的钙。消化功能进一步完善，胃脏出现制造黏液的细胞。男宝宝外生殖器特征显现，女宝宝的卵巢产生600万个卵细胞。

准妈妈的变化

子宫、腹、胸等部位快速增长，子宫底高度以每周约1厘米的速度增长。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

胎宝宝长到5月份，大脑、小脑两个半球都在形成中，大脑具备了一定的意识；听觉越发敏锐，能倾听外面的世界了；运动能力进一步提高，胎动越发频繁。此时，准妈妈最宜采取音乐、唱歌、散步等方式来锻炼宝宝的听觉和运动能力，以刺激胎宝宝的脑细胞加速生长。

◆ 音乐：胎宝宝的至爱

孕16周后，胎宝宝已经有了听力，至孕20周时，听觉功能完全建立，再过1个月，其听力和成人接近。因此，从孕16周开始，胎宝宝就可以接收音乐胎教了。

胎宝宝对音乐相当敏感，受音乐的刺激，听觉神经迅速发育，智力也会得到相应提高。音乐还能刺激准妈妈的身心，使其体内分泌出一些有益于健康的激素，促进胎宝宝健康发育。

胎宝宝每次听音乐的时间不宜过长，一般宜控制在5~15分钟。

◆ 母亲的哼唱是最佳的胎教方式之一

给胎宝宝做音乐胎教，母亲的哼唱效果要优于单纯的播放音乐。

● 哼唱能提高准妈妈的身体机能，从而为胎宝宝提供良好的营养。哼唱可以增强心、肝、脾、肺、

肾等器官功能，对肺部的好处尤其明显，可使胸肌兴奋，肺活量增加，血液氧含量提高。这种物理“振动”也会直接传导到子宫，对胎宝宝的好处是不言自明的。

● 哼唱是一种主动活动，可以避免听音乐时的心不在焉。哼唱还可以优化人的心境，使准妈妈保持愉悦情绪。哼唱传达给胎宝宝的不仅是音乐，还有妈妈浓浓的爱。

● 在孕晚期，哼唱比起放音乐还有一个明显的好处，就是它结合了语言胎教和音乐胎教这两种胎教方式，可以同步促进胎宝宝的音乐感受力和语言理解能力。

有的准妈妈担心自己五音不全，影响宝宝将来的乐感，这种担心完全没必要，因为给胎宝宝唱歌不需要什么技巧和天赋，要的只是准妈妈对胎宝宝的一片深情。

◆ 放开想象的翅膀

想象是一种很重要的胎教。对准妈妈来说，她们需要更快乐、满足和美感。准妈妈通过想象美好的事物，使自身处于一种美好的意境中，再把这种美好的情绪和体验传递给胎宝宝。

想象这种“虚无缥缈的意念”，看似是母亲自己的事，与胎宝宝无关，但是它能影响准妈妈的情绪变化，从而引起内分泌的变化，进而影响胎宝宝的大脑发育。胎宝宝大脑发育得好，胎教就可以事半功倍。

想象胎教的内容十分重要，准妈妈务必要想象积极的东西，美好的事物，能充分地调动母爱善良、温柔的一面，以此更能促进胎宝宝的健康成长。

妈妈这样吃，宝宝才健康



宝宝在这一月份，身体会成倍地增长，骨骼发育加快，四肢、脊柱骨化，因此需要大量的营养，特别是钙、铁等矿物质。宝宝对营养“掠夺”，极可能引起准妈妈营养不足的问题，因此准妈妈必须按照均衡膳食的原则，缺啥补啥。

◆ 怎样选择补钙制剂

钙制剂种类繁多，准妈妈服用时应谨慎选择。

● 看钙含量

选择钙制剂，先要看钙元素的含量。碳酸钙的钙元素含量最高，为40%；葡萄糖酸钙的钙元素含量最低，为9%。宜选含量高的。

● 含维生素D的复方钙制剂有助于吸收

补钙的同时，需要补充维生素D或鱼肝油，人体才能高效地吸收钙，补钙效果才明显。因此，

维生素D的复方钙制剂补充效果优于单纯的钙制剂。

● 注意区别伪劣产品

选购时，注意钙制剂上面标有的厂家、生产日期、保质期、批号等细节，避免购买劣质钙制剂。

◆ 管住自己的“馋嘴巴”

准妈妈一定要控制过盛的食欲，管住自己的“馋嘴巴”。

● 食欲过旺的隐患

1. 体重增长过快，易导致妊娠纹早早出现。

2. 吃太多，尤其是食用大量甜食，会增加妊娠糖尿病的危险。

3. 腹部增长太大，会影响下肢血液循环，造成水肿和静脉曲张。

4. 产后肥胖。

5. 出现巨大儿，增大分娩风险。

● 控制食欲过盛的方法

1. 饮食多样化：精心准备每一餐，保证蛋白质、碳水化合物、脂肪和微量元素的足够摄入。食物的种类要丰富，每样食物的量不要多，这样既可以保证营养全面，又可避免对某一类食物的偏爱造成摄入过量。

2. 细嚼慢咽：细嚼慢咽会减少进食量，不易发胖，也能促使食物更好地消化。

3. 灵活加餐：加餐时间不必固定，可按需补充，种类要多样化，水果、坚果、酸奶、鲜蔬、其他小零食等可不拘。每次的量要控制，不能过多。

4. 转移视线：不能把注意力全放在饮食上，可以适当运动。

◆ 节日聚餐悠着点

人们遇上节日聚餐，会大快朵颐，直到吃到胃胀腹满为止。准妈妈也定然禁不住满桌山珍海味的诱惑，一吃为快。这里提醒一下，节日聚餐应悠着点。

● 节日中餐健康吃

主菜：应选口味清淡、低盐、低糖的食物，汆汤、清蒸、炖煮的食物最佳，远离厚油重味的食物。其次，注意营养均衡，不要一味地吃鱼肉，谷蔬水果等都要吃。

饮料：不要饮酒，根据自己的口味选鲜榨的果汁。牛奶、酸奶也是不错的选择，对准妈妈和胎宝宝都有好处。

Tips：聚餐吃饭没有准点，这时准妈妈应准备点零食，千万不能挨饿，以免影响自己和胎宝宝的健康。

● 节日西餐健康吃

主菜：西餐一般以烤肉为主，应确保肉烤得熟透。

饮料：西餐的饮料多为葡萄酒，尽管酒精度数不高，准妈妈也不可饮用。鉴于礼仪的需要，可以水代酒。

沙拉：一些沙拉可能含有未经消毒的生鸡蛋，准妈妈最好不要吃，避免对胎宝宝造成伤害。

奶酪：生牛奶制作的奶酪可能携带李氏杆菌，不宜食用；尽量选食经过深加工的硬奶酪。

快餐：热狗等食物含有较多的硝酸盐、脂肪和钠，以不吃为佳。汉堡中常夹有各种肉类，确定肉熟透后才可吃。

◆ 选食蔬果的窍门

蔬菜、水果具有良好的感官性状，可增进食欲，帮助消化，对维持肠道正常功能及丰富膳食的多样化等方面具有重要意义。选食蔬果应注意以下几点：

● **从颜色上：**颜色深的绿叶蔬菜以及青椒、胡萝卜、西蓝花等，富含叶绿素、叶酸、胡萝卜素以及维生素C等，适合准妈妈选食。

● **从新鲜度上：**应选新鲜的果蔬吃，如新鲜大白菜比久放的大白菜口感更好，营养更丰富。

● **食前清洗：**果蔬食前一定要清洗消毒，或用清水适当浸泡，避免农药残留。

● **烹饪加工：**蔬菜加工时应先洗后切，以免营养流失。切过的菜不宜放时间过长，以免产生亚硝酸盐。不要用铝锅炒菜，炒菜时应快炒。

● **畸形水果不可食：**畸形水果往往是人为地添加激素类物质造成的，长期大量食用有可能损害准妈妈的健康。

◆ 怀孕后有些零食不可以吃

以下零食对准妈妈或对胎儿有影响，不宜食用：

冷饮，如冰镇汽水等。

膨化食品，如虾条、爆米花等。

烧烤食品，如烤羊肉串、烤鸡翅等。

油炸食品，如炸鸡块等。

甜食，如巧克力等。

养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

进入孕5月，继续膨隆的腹部让准妈妈的动作开始艰难，为日常生活带来诸多不便。为了保护胎宝宝，准妈妈做家务劳动时都要小心，动作应放慢、放缓，自驾车出行属于“高难度动作”，还是免了吧！

◆ 妊娠期准妈妈做家务必须注意的事项

腹中的胎宝宝成了负担，准妈妈做家务时应当特别注意。

- 擦地、扫地时，最好使用不需要弯腰的器具，如吸尘器、长把拖布等。
- 原则上不做清洁浴室的家務，一是可能滑倒，二是清洗浴室需要许多弯腰的动作，对准妈妈具有“挑战性”。
- 妊娠反应时，不宜到厨房做饭和洗碗，以免闻到油烟味加剧恶心、呕吐。
- 整理床单时，准妈妈受腹部隆起的影响，比较吃力，最好与家人共同完成。
- 准妈妈洗衣服时，大件衣物由洗衣机来完成，贴身小件衣物可在浴室的洗脸池前站着搓洗。晾晒衣服不可踮脚。

◆ 妊娠5个月以上，请少开车

准妈妈孕期超过5个月以后，最好不要再开车了。此时准妈妈的体重和体形都急剧膨胀，隆起的腹部容易撞上仪表板或方向盘。哪怕是轻微的碰撞，对胎宝宝的伤害也是极其危险的。

随着腹部的膨隆，准妈妈的坐骨神经可能会受到压迫，腿部有时会出现抽筋现象，这时开车容易出现事故。另外，开车时中途遇突发情况，常可致准妈妈流产或早产。

◆ 准妈妈自我保护的六个动作

孕中期，准妈妈必须小心地保护自己，一些日常生活中的基本动作也不要随意做。

● **起身站立。**妊娠5个月时，准妈妈起身时动作应该放缓。例如，仰躺时起身，准妈妈应先侧身，肩部前倾，屈膝，然后以肘关节支撑起身体，盘腿，双腿移到床

边并坐起来。

● **保持站立。**准妈妈长时间站立会增加腿部水肿，加重不适，应不时地休息一下。可以坐到椅子上，双腿抬起放到小板凳上，或多次转换身体重心，从脚趾移到脚跟，从一条腿移到另一条腿。

● **保持坐姿。**准妈妈坐着时，应让后背紧贴在椅背，这样相当于给自己多找了一个支点，以减轻腰胯部的负担。每坐1小时左右，应站起来走动一下。

● **徒步行走。**行走时身体保持正直，双肩放松。走累时，随时坐下来休息5~10分钟。

● **俯身弯腰。**尽量避免俯身弯腰。如果确需弯腰，应先屈膝，将重量移到膝关节处，同时俯身的动作应放轻缓。

● **乘坐公交车。**先找个座位坐下来，防止摔倒。下车时，待车完全停稳后再起身下车。

◆ 从现在起尽量左侧卧睡

左侧卧睡，是准妈妈最佳的睡姿。子宫是一个呈右旋转的器官，采取左侧卧的睡姿可以改善子宫的右旋程度，减轻子宫血管张力和对主动脉、髂动脉的压迫，增加胎盘血流量，改善子宫内的供氧状态，有利于胎宝宝的生长发育。

此外，左侧卧位还可以减轻子宫对下腔静脉的压迫，增加回到心脏的血流量。回心血量的增加，可使肾脏血流量增多，改善脑组织的血液供给，有利于避免或减轻妊娠高血压疾病。但如果左侧卧时间过长，感觉不舒服也可以右侧卧位，最好不要仰卧。

◆ 穿出孕味，穿出健康

准妈妈的服装应以宽松、舒适、整洁、大方为原则。吸汗而透气的棉质衣物是最好的选择。怀孕后，准妈妈往往尿频，故一件松身、方便上厕所的孕妇装会比较适合。

● 裤子选择

宜选择腰部有松紧带或是系带的，方便调节松紧，或穿肥大的背带裤。春夏宜选长裙，秋冬穿长裤。

● 内衣选择

最好选天然纤维制品，尤以棉制品为佳。

● 上衣选择

上衣应宽松，忌过紧，否则影响正常呼吸，也不利于乳房发育，可能影响日后哺乳。

● 袜子选择

无论是长袜还是短袜，袜口都不要太紧，尤其是在孕晚期。

● 鞋子选择

鞋子应松软、跟脚、鞋跟高低要适宜。孕早期可选有松紧带的鞋子，孕晚期弯腰系鞋带困难，故最好选穿不系带的鞋子。鞋后跟的高度应在2~3厘米左右，或平底鞋，鞋底要软，且要带有防滑纹。



做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

孕5月的到来，准妈妈可能面临骨盆异常、异常胎动等问题，它们会影响到分娩顺利与否以及胎宝宝能否正常发育，不能掉以轻心。

◆ 骨盆异常的监测

骨盆是产道的重要组成部分，骨盆的大小、形态正常与否，决定着胎儿是否能顺利分娩。产前检查时，通过骨盆外测量，可对骨盆有无异常做出初步诊断。第一次做妈妈，均应做骨盆测量。

● 扁平骨盆：骨盆入口前后径短而横径长，呈扁椭圆形，骶骨失去正常弯度。

● 类人猿型骨盆：骨盆入口、中骨盆和骨盆出口横径较短，前后径较长，呈长椭圆形。较其他骨盆深。

● 漏斗骨盆（男性骨盆）：骨盆入口略呈三角形，盆壁内聚，出口后矢状径较短，呈漏斗型。往往造成难产，较少见。

● 畸形骨盆等。

骨盆异常并非一定要剖宫产。如果经医生骨盆测量发现骨盆有异常，医生会根据骨盆狭窄的类

型和程度以及胎宝宝的大小、胎心、胎位、准妈妈年龄等情况综合考虑，决定最终的分娩方式。

◆ 四种异常胎动信号给准妈妈的提示意义与应对

胎动是判断胎宝宝健康状况的一种非常简便而直观的手段，故准妈妈应学会根据胎动判断胎宝宝的健康状况。

● 胎动多少算正常

胎宝宝持续不断地动算一次胎动，如果中间有停顿且间隔时

间超过2~3分钟，则算另外一次胎动。一般情况下，明显胎动平均1小时不少于3~5次，也有的12小时多达100次以上，有的则只有30~40次。只要胎动有规律、有节奏且变化不大，说明胎宝宝正常。

● 胎动计数法

每天选取早、中、晚3个固定的时间，各数1个小时的胎动，3个小时胎动的次数相加乘以4，即为12小时的胎动次数，及时将结果记录在表格上。

胎动情况	原因	对策
突然减少	准妈妈发热，胎盘血液供应不足	多喝水，多吃新鲜果蔬；少去人多、空气污浊的地方；注意休息，避免感冒
突然加快	准妈妈受到严重外力撞击	减少大运动量的活动；少去人多拥挤的地方，以免被撞到
突然加剧后又很快停止	准妈妈有高血压、严重外伤或短时间内子宫压力减少	准妈妈定期去医院做检查；放松心情；感觉不好时及时就诊
急促的胎动后突然停止	脐带缠绕胎宝宝的颈部或身体，胎宝宝因缺氧而窒息	立即就诊

◆呵护好宝宝的“粮仓”

受孕激素水平增高的影响，准妈妈从孕中期开始，乳房会变大，乳头、乳晕颜色会变深。乳房的变化，为的是胎宝宝分娩后的哺乳，乳房是宝宝的“粮袋”。孕期对乳房进行规律、合理的保养十分重要。

- 清洗乳房皮肤，并将皮肤皱褶处擦洗干净，清理堵塞在乳头上的硬颗粒状结痂分泌物，用温水清洗即可，不需要使用香皂。

- 用热毛巾热敷两侧乳房。毛巾的温度不要过高。

- 按摩两侧乳房，按摩力度要温和，始终按照乳房的生长方向从后向前按摩，发现硬结时可

以放慢速度，慢慢向前推进，以皮肤微微发热为宜，一次按摩10~15分钟。在乳房上可涂少量的乳液等滋润护肤品，但千万不能使用丰乳霜或是减肥霜。

◆告别孕期尿频全攻略

孕期尿频为准妈妈普遍的生理现象。孕早期可能有一半的准妈妈尿频，孕晚期80%的准妈妈会出现尿频。

●尿频原因

1. 准妈妈体内代谢物增加，加之胎宝宝代谢物也需由母体排出，故准妈妈肾脏工作量加大，尿量自然增加。

2. 准妈妈的子宫膨隆，或胎头下降压迫到膀胱，使膀胱的容量减少，小便次数增多。

●尿频对策

1. 调整饮水时间，晚上少喝水，白天可适当多饮。

2. 少吃西瓜、冬瓜、赤小豆、茯苓、海带等具有利尿作用的食物。

3. 减少食盐的摄入。

注意：如果排尿时出现尿急、尿痛及尿色异常现象，可能是发

生泌尿系统病变了，准妈妈应尽早咨询医生。

◆多胎妊娠的准妈妈孕中期要加强监测

多胎妊娠对准妈妈的身体健康和胎宝宝的健康都提出了严峻的挑战，特别是随着子宫内多个胎宝宝的发育，到孕中期时准妈妈身体处于超负荷状态，若营养、运动等调节不当，会发生诸多危险或并发症，出现胎儿死亡的危险。

例如：孕中晚期，由于血容量增加，铁的需求量大而无法及时满足时，多胎妊娠的准妈妈往往会出现缺铁性贫血；多胎妊娠的准妈妈妊娠高血压疾病的发病率为单胎妊娠的3倍，且症状出现早、病情重，难以控制，子痫发病率也非常高；多胎妊娠往往出现羊水过多、宫内压力高的现象，易发生早产。

所以，多胎妊娠的准妈妈到孕中期以后，准妈妈必须定期进行产检，以加强对自身和胎宝宝健康的监测，产检的次数应高于单胎妊娠的准妈妈，以避免出现并发症或其他危险。



当孕期遭遇这些烦恼

准妈妈的孕5月是个“多事之秋”，怀孕引发的生理疼痛会发生，缺钙则会导致腿抽筋、腰背酸痛，还有一些准妈妈出现妊娠性瘙痒症，种种不适会让准妈妈心理烦躁。那么，有什么办法应对吗？

◆ 准妈妈在漫长的旅途中应注意什么

准妈妈在孕中期时胎盘较为稳固，流产概率下降，出门远行是可以的。不过，在漫长旅途中妈妈也应注意安全。

● 火车出行

1. 买卧铺，准妈妈疲劳或不适时可躺下休息。下铺最宜，省得爬上爬下。

2. 避开节假日高峰时段，以免人多挤撞到准妈妈的肚子。

3. 乘车时，也应适当活动，车行平稳时，找乘客较少的地方，走动一下。如果一些站点停靠时间较长，可下车走动，换换空气。

● 汽车出行

1. 选直达快车，不要选择每站都停的慢车。如果有卧铺，尽量选卧铺，且选下铺。

2. 上下车时，有大件行李，不妨请人帮忙提拎。

3. 需要途中用的小物件，如水杯等，放在随身袋中。

4. 长时间坐着，血流不畅，双腿必然肿胀得难受，如果旁边有空座位，不妨伸展一下，把脚放到座位上。

5. 中途停车休息时，下车走动一下，呼吸新鲜空气。

● 乘飞机出行

1. 乘机前，少吃胀气的食物，避免高气压变化时出现腹胀、呕吐。

2. 选坐靠近过道的座位，方便起身活动。

3. 在飞机上每隔1小时走动一下，让下肢血液循环畅通。

4. 安全带不要系在腹部，应系在大腿根部位。如果有肩部安全带，同时要戴好肩部安全带。

◆ 当皮肤过敏与准妈妈不期而遇

怀孕后，准妈妈内分泌紊乱，皮肤变得异常敏感，受一些过敏源的影响，会出现皮肤过敏；另外，不少准妈妈会出现妊娠性瘙痒症。如何应对呢？

● 减轻精神负担。避免烦躁和焦虑不安。

● 避免搔抓止痒。搔抓止痒常令皮肤受损，出现血痂，处理不当易产生化脓性感染。

● 远离过敏源。例如，花粉可令准妈妈过敏，准妈妈一旦知道自己对哪些花粉过敏，就应避免再接触它们。

● 减少食物性刺激。食用辣椒、生姜、海鲜等食物，常会加重瘙痒。

◆ 不小心伤寒感冒，找穴位来帮忙

准妈妈患伤寒感冒时，为了胎宝宝的健康，不宜随意用感冒药。怎么办呢？不妨试试按摩穴位来缓解感冒的方法。

● 捏迎香穴

取穴：位于鼻翼两侧 1.5 厘米处。

方法：双手食指按住鼻翼两侧的迎香穴，顺时针和逆时针各搓摩 36 次。

功效：祛头面之风，散巅顶之寒，增强人体抵抗力。



● 揉大椎穴

取穴：位于颈后正中部位，第 7 颈椎棘突的下缘。

方法：以食指、中指用力按揉 100~200 下。

功效：治疗感冒，特别适合治疗妊娠感冒后的高热不退症状。



● 拿肩井穴

取穴：位于颈部到肩端的中部部位。

方法：两手拇指在前，食指和中指在后，提拿对侧该穴 10 次。

功效：主治风寒感冒，疏风及散寒解表。



● 揉足三里穴

取穴：位于腓骨小头前下方 3 指宽处。

方法：用一只手的食指和中指用力点住穴位，然后慢慢揉数十下。

功效：疏风散热，扶正祛邪，增强免疫力，预防感冒。



◆ 坚强应对孕期三种疼痛

伴随着孕中期的到来，许多准妈妈会出现一些生理性的疼痛，这不是什么疾病引起的，只是妊娠期生理变化带来的。例如：

● 疼痛 1：耻骨疼

一些准妈妈会感到耻骨莫名其妙的疼痛，尤其在上下楼梯、走动时，疼痛更加厉害。

应对：疼痛时，应采取舒服的体位休息，减少活动并尝试用骨盆带绑住大腿根，也可用热水袋敷耻骨部位。

● 疼痛 2：腰疼

发生腰疼的准妈妈很多，症状为腰重、腰酸、疼痛，即使躺着休息也难缓解。

应对：跪在床上，用手垫着头部趴在枕头上，使胎宝宝不挤压到腰部神经。做一些适当的运动，促进血液循环来缓解。改变睡觉体位，用一小号枕头垫在腰下。如腰痛是由缺钙引起的，则应补钙。

● 疼痛 3：外阴部疼痛

不少准妈妈出现外阴部肿胀，局部皮肤发红的现象，走动时会出现充血似的疼痛感，这种现象被称为“外阴部静脉曲张”。

应对：避免长时间站立。不用过热的水洗浴，外阴静脉曲张已发生时，可局部冷敷或用冷开水坐浴，以刺激外阴部的曲张静脉血管收缩。

◆ 孕期抽筋是缺钙的警报

一些准妈妈会遇到腿部抽筋的问题,这时首先要考虑是不是缺钙了。孕期,面临着“一个人补营养,两个人用”的问题,所以,营养供应紧张也就再正常不过了。特别是随着胎宝宝月份渐大,骨

骼、器官发育越来越快,所需钙质越来越多,一旦钙的摄入不足以满足胎宝宝发育的需求,准妈妈便会收到腿抽筋的警告。

缺钙与抽筋有什么必然联系吗?钙是人体一种必需的元素,具有约束神经、肌肉活动的作用,

钙充足时,神经、肌肉就会根据生理需要规规矩矩地工作;钙不足时,神经、肌肉将会失去约束,好像汽车失控,撒起野来一样,人体上表现就是抽筋,医学名词称之为痉挛。



特别关注

第三次产检 (17~20 周)

详细超声波检查

检测胎宝宝的头围、腹围,看大腿骨长度及检视脊柱有无先天性异常,降低婴儿畸形率。

可识别胎宝宝性别

本次检测,一般能识别出胎宝宝的性别,在 20 周时检查,准确率更高。不过,我国法律严禁非医学需要的性别鉴定。

首次胎动

初产妇首次胎动多在孕 18~20 周出现。

假性宫缩

孕 20 周后,准妈妈会出现假性宫缩,一般症状在 30 分钟内缓解。随着孕周的增加,假性宫缩的频率也会越来越高。

孕 6 月

准妈妈已经完全适应“准妈妈”这个身份了



孕 6 月的胎宝宝，

相对而言较为安分，

不会再胡乱折腾准妈妈。

准妈妈经过前几个孕月的适应，

已经习惯挺着越来越大的肚子到处走动，

情绪上也较平稳，

不会出现较大的波动了。

显然，准妈妈已经完全适应“准妈妈”这个身份了！

准妈妈要好好安排日常生活，

使它丰富多彩起来，

以愉悦母子身心。

孕6月：经常和妈妈做亲子互动

138

妊娠第21周



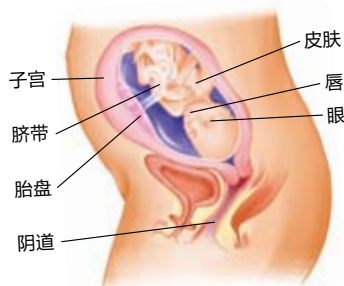
胎宝宝的变化

身长近27厘米，体重300~350克。五官形状完整，身体外形协调，初像新生宝宝。大脑出现褶皱，小脑后叶发育，出现海马沟。

准妈妈的变化

准妈妈体重较孕前增加4~6千克，分不清腰腹界线。膨大的子宫顶迫到肺部，呼吸变得急促起来，脸上经常出汗。

妊娠第22周



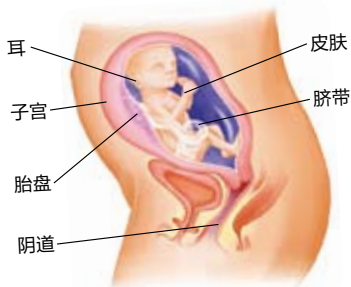
胎宝宝的变化

身长近28厘米，体重350~450克。内脏器官继续完善，胰腺稳步发育。恒牙牙胚也逐渐发育。男孩的精子初步形成，女孩的阴道形成中空。

准妈妈的变化

体重增长较快，孕味十足，行动已显笨拙。

妊娠第23周



胎宝宝的变化

身长约29厘米，体重450克以上。肺部的血管形成中，呼吸系统快速建立，呼吸能力进一步增强。视网膜形成，有了微弱视力。听觉增强，听着妈妈体内的心跳声、血流声、肠胃蠕动声会有安全感。

准妈妈的变化

由于子宫增大顶挤肠胃上移，胃肠蠕动速度降低，故准妈妈常有上腹饱足感和胃灼热。心率加快，心慌气短。皮肤干燥，阵阵瘙痒。

妊娠第24周



胎宝宝的变化

身长约30厘米，体重500~550克。肺部血管更加丰富，呼吸功能更加完善，胎宝宝会咳嗽了。大脑进入成熟期，能捕捉各种感官传递过来的信号，能区别苦味、甜味。

准妈妈的变化

腹围更大，身体越来越沉重。脸上的妊娠斑面积增大，越发明显。腹部的妊娠纹颜色加重。眼睛可能出现发干、畏光的现象。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

这一月份，胎宝宝的各种器官发育都接近成熟，尤其是听力，所以音乐、语言胎教仍是准妈妈的日常功课。每天尽可能多与胎宝宝聊天或是讲故事、放音乐、唱歌给他听，并结合这些内容轻轻地抚摸肚皮。

◆ 和胎宝宝无话不谈

随着胎宝宝的听觉神经越来越发达，这时准妈妈应该变成“话唠”，跟胎宝宝多对话。将日常生活中看到的、听到的、感受到的，用语言说给胎宝宝听。例如，早晨起床时可以边摸肚子边跟胎宝宝说：“宝宝，该起床了，今天天气很好哦！”外出散步时告诉胎宝宝你看到的一切，穿梭的行人、奔跑的汽车……总之，要将一切事物都形象化、视觉化，语言尽量优美、生动、亲切，要让胎宝宝感到温馨而轻松。

胎宝宝对来自妈妈的语音信息，会做出积极的反应，还能在大脑里形成记忆，好比一台空白的电脑输入了程序命令，为日后更好地把握和理解语言的规律奠定基础。

◆ 胎宝宝是否喜欢你的胎教方式

胎教是准父母与胎宝宝的互动，判断胎宝宝是否喜欢准父母的胎教方式，主要看胎动。进行胎教时，如果胎动是轻轻地蠕动，说明胎宝宝很喜欢，这时胎教可以继续；若胎宝宝用力蹬腿，胎动剧烈，这说明胎宝宝反对“胎教”，他感到不舒服，这时应停止胎教。

◆ 最时尚的胎教方式不一定是科学的

一股追求胎教的时尚风近几年流行开来，如跳肚皮舞、芭蕾舞等。准妈妈认为，时尚的胎教方式对母子是非常有益的，就拿跳肚皮舞来说，可由腿部运动带动腹部活动，能锻炼上下肢的肌肉、消除便秘、改善心情，同时胎宝宝在运动中也得到锻炼。

确实，不能否认这些时尚胎教的正面作用，但更不能忽视它们存在的危险。肚皮舞等运动节奏、幅度较剧烈，如孕早期跳，可能导致流产，孕晚期跳则可能导致早产。因此，准妈妈做时尚胎教时，应带着审视的眼光，不能盲目跟风。

◆ 学习放松心情，摆脱压力

准妈妈心情好，精神无压力时，才能更好地施行胎教。而且，准妈妈释放压力的过程，也是胎教的过程。准妈妈的压力多来自于胎宝宝和工作，化解压力的方法很多，如可以和胎宝宝交流，读书或唱歌给胎宝宝听，心事从“口”中宣泄，就像水闸打开，蓄水池的一泻而下，压力顿时减小。午睡时，听点温柔的音乐，也能让心情舒畅起来。



◆ 宁静即养胎

对于胎教,中国古代有“宁静即养胎”之说。《竹林女科》中指出“宁静即养胎,盖气血调和则胎安,气逆则致病……欲生好子者,必先养其气,气得其养则子性和顺,无乖戾之习”。由此可见,准妈妈在孕期应重视精神调摄,情志和顺,保持喜悦的心境,则胎借母气而生,母子安康。

宁静即养胎,要求准妈妈胎教做到“一少三多”。

● **少焦虑。**准妈妈由于担心胎宝宝的健康,比普通人更易患上焦虑症。所以,准妈妈应减少焦虑,凡事往好处看,凡事要心宽。

● **多看美景。**美景可以是自然景观,也可是漂亮的娃娃画报和照片。准妈妈可以经常看漂亮的娃娃画报和照片,暗示自己宝宝会像画上的一样漂亮。

● **多听优美的音乐。**音乐能让人的心情放松,赶走不快。

● **多想令人高兴的事。**人的精神是一种状态,常想忧郁的事儿,人就变得多愁善感;常想高兴的事,人自然快乐少烦恼。

◆ 分享胎动的喜悦

胎动是胎宝宝生命力的指针,是与准妈妈交流的信号。准妈妈在享受胎动带给自己的幸福快感时,不要忘了告诉丈夫,与丈夫分享。让丈夫用手在肚皮上感觉,或用脑袋俯在准妈肚皮上感觉。

分享也不止限于夫妻二人之间,还可以把它当成故事,当成心情日记,讲给身边的人听,甚至分享到博客、自己的网络空间上。与众人同乐,其乐无穷!

◆ 听妈妈讲故事

给胎宝宝讲故事是一项不可缺少的胎教内容。在讲故事时,准妈妈可以把胎宝宝当成一个大宝宝,娓娓动听地述说,亲切的语言将通过语言神经的振动传递给胎宝宝。

● 讲故事时,准妈妈应找到最舒服的姿势,集中精力,每个字都清晰地吐出来,声调要缓和,充满感情。准妈妈的情绪是不是积极,胎宝宝都能感觉到。

● 故事内容应选择充满爱的、美好的、积极的,那些有暴力、恐怖的故事情节不要讲给胎宝宝听。

● 对准妈妈来说,讲自己熟悉的故事更轻松,更容易带上感情色彩。例如,准妈妈如果喜欢动物,就给胎宝宝讲动物故事;如果准妈妈喜欢植物,那就给胎宝宝讲讲世上美丽的花花草草!

妈妈这样吃，宝宝才健康

孕6月是准妈妈体重快速增长的月份，胎宝宝通过胎盘吸收的营养是初孕时的五六倍。准妈妈应注意适当的营养，以保证身体的需要。同时防止偏食或者进食营养过多导致肥胖。

◆ 偏食妈妈的营养计划

没有人想要养育一个偏食的宝宝！要知道，造成宝宝偏食的责任很大程度上归咎于他们的母亲在孕期的偏食行为。

● 给偏食准妈妈的饮食建议

尽量减少甜食的摄入。过度摄入高糖食物可能会增加准妈妈患肥胖症、糖尿病、高血压的概率。如果想吃点心，尽量用玉米、全麦面包、甘薯等天然食物来代替。

多吃绿叶蔬菜。绿叶蔬菜的吃法很多，如做成凉拌菜、沙拉菜、蒸菜等。如果饮食中吃不到足够的蔬菜，

可补充含有准妈妈配方的复合维生素片或准妈妈配方奶粉。

酸和甜的水果都有营养，均不宜拒绝。大多数酸味水果的维生素C含量可能会更高一些，如猕猴桃、沙枣等。另外，梨的维生素C含量也比较高，还可以选择火龙果、雪莲果等含糖量低但不太酸的水果。

改变鱼的烹调方式。准妈妈不喜欢吃鱼，可能是引起妊娠反应的一个诱因。不少准妈妈怀孕后，嗅觉比平时更灵敏，往往无法忍受鱼的腥味而拒绝吃鱼。如果是这个原因，可用红烧或油煎的方式减少鱼腥味。

● 偏食准妈妈如何寻找营养替代品

豆制品的替代品。豆制品是植物蛋白中营养价值相对较高的一种，因为它的蛋白质吸收率高。如果不喜欢的话，可以用豆芽来代替豆腐等食品。奶、蛋、禽肉、鱼虾、菌菇类食品也含有较多的优质蛋白质，每天应保证这些品种的食物适量摄取。

猪肉的替代品。牛肉、兔肉等比猪肉含有更多的蛋白质，且脂肪含量更少，对准妈妈来说更为有益。鸡肉、鸭肉、鸽肉等禽肉的营养价值极高，可以代替猪肉。此外，汤里的肉，炒菜里搭配的肉丝、肉片或肉丸子、饺子，馄饨里的肉馅，也同样可以相互替代。

肝、血制品的替代品。可以试着吃其他补血的食物，如动物心、腰花及红色的瘦肉等。

苹果、猕猴桃的替代品。苹果、猕猴桃富含维生素C，还含有较多的果胶和膳食纤维。枣、火龙果、橙、青椒、黄瓜等也含有多种维生素，可以代替选用。

◆ 怎样吃“长胎不长肉”

所谓长胎不长肉，就是胎宝宝发育理想，而准妈妈身体没有积累过多脂肪。不少准妈妈都面临这样纠结的问题——肚子一天天变大，身体其余部位也跟着发胖、臃肿。怎么做才能长胎不长肉呢？

● **食物贵精不贵多。**多选营养丰富食物吃，以质量代替数量。例如，准妈妈补充蛋白质，鱼类是不错的选择，而不是谷物和蔬菜。

● **少吃高脂肪食物。**脂肪高的食物热量大，如肥肉、黄油、奶油、动物内脏等，易致人肥胖。

● **饮水不可少。**水参与着人体消化，若饮水不足，人体消化力会下降，可造成食物堆积，引发肥胖。

● **多参加运动。**只要运动，就会消耗热量，减少脂肪的堆积。准妈妈应每天坚持散步、练习孕妇体操、孕妇瑜伽等运动。

◆ 饮食对抗妊娠纹

妊娠纹一经形成，很难消失。为了避免这种情况出现，准妈妈不妨从饮食上入手。

● 控制体重

防止体重增加过快，准妈妈必须合理搭配饮食结构，保证营养均衡，在满足胎宝宝正常发育的前提下，少吃营养价值低、高热量的食物。

● 抗妊娠纹明星食物

西蓝花：富含维生素 A、维生素 C 和胡萝卜素，能增强皮肤弹性，提升皮肤的抗损伤能力。

猕猴桃：富含维生素 C 等营养成分，能修复皮肤受损细胞，预防黑色素生成。

三文鱼：鱼皮富含胶原蛋白，能使皮肤丰润饱满、富有弹性，对抗皮肤老化。

海带：含丰富的胡萝卜素、维生素 B₁ 等，能有效防止皮肤老化。

番茄：富含的番茄红素，能抗氧化且预防妊娠纹的能力很强。

猪蹄：蹄皮、蹄筋中含有丰富的胶原蛋白，能增强皮肤弹性和韧性。但猪蹄中脂肪含量较高，准妈妈不宜大量食用。

◆ 服用铁剂的技巧

孕期贫血的主要表现有：经常感到疲劳，即使活动不多也会感到浑身乏力；偶尔会感觉头晕；脸色苍白；指甲变薄，而且容易折断；呼吸困难；心悸、胸痛等。缺铁性贫血在孕中期最为常见。

准妈妈出现缺铁性贫血时，很多时候需要口服铁剂来治疗，铁剂的补充应注意以下事项：

● **忌与补钙剂、治胃病的抗酸剂同服，也不宜服铁剂期间喝茶，**否则降低机体对铁的吸收。

● **铁制剂应在饭中或饭后服用，**以避免其对胃黏膜的刺激，引起恶心、呕吐等胃部不适。

● **用果汁送服铁剂，**有助机体对铁元素的吸收。

● **坚持补充叶酸，**叶酸有利于预防贫血。



养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

这个月份的准妈妈可能由于身体沉重，对运动失去兴趣，人变懒了。这里要告诫准妈妈，必须进行适当的运动，要不然养胎就无从谈起。不想动时，请想想肚中的宝宝，他是否会高兴呢？他是否会健康发育呢？

◆ 妈妈聚会，宝宝开心

怀孕后，准妈妈并非就过起与世隔绝的日子，偶尔参加一些聚会，与朋友聊聊天、吃吃饭、轻松地娱乐一下，不仅能排遣孤独、寂寞，还能与志同道合的朋友们交流孕产知识，分享各种生活经验。当然，随着胎宝宝听力发育的完全，对外界的感受很敏锐，准妈妈的聚会会让胎宝宝受益匪浅，使他出生后性格活泼开朗、合群。

● 去哪里聚会

1. 社区里结识的准妈妈无疑是最好的聚会伙伴，平时一起散步、聊聊天，都是很好的方式。

2. 借助于网络，社区论坛或是QQ群，都不难发现有热心的准妈妈经常组织这样或那样的聚会。

3. 无论在哪里聚会，都应该选择干净整洁、无烟的场所，以避免感染各种细菌和病毒；光

线明亮、通风好的环境，对准妈妈的情绪有好处；不要选人多又拥挤的环境；聚会的场所不要离家太远。

● 准妈妈聚会项目多

1. 吃饭、聊天。需要有清洁、安静的环境以及饮食要卫生。

2. 各种各样的桌面游戏，对母子的智力开发大有帮助。不过同样注意选择环境好的场所，并控制游戏时间。

3. 积极参加适合准妈妈的健身运动，如孕妇操、孕产瑜伽、游泳等。

4. 艺术欣赏。无论是音乐还是美术欣赏，准妈妈们一起欣赏效果更好。

5. 怀孕经验交流或其他主题交流聚会。

● 有些聚会不应参加

1. KTV唱歌。高分贝的噪音和音响对准妈妈和胎宝宝都是不利

的，轻者会引发胎心率增快、胎宝宝躁动不安，重者会影响准妈妈中枢神经系统功能的正常活动，甚至会损害胎宝宝内耳蜗的生长发育。

2. 电影院看电影。电影院同样存在高分贝噪音，应远离。

3. 各类探险活动。

4. 其他任何准妈妈认为自己不适合的聚会。



◆ 孕期的生活规律不可乱

准妈妈应该知道，有规律的生活是一种十分关键的胎教。胎宝宝感官发育后，就可以隔着妈妈的肚皮感知外面的世界了，如早晨、黑夜、光亮等。准妈妈建立起规律的生活，如按时起卧、每天洗澡、坚持锻炼身体，均有助于胎宝宝感知外界的事物，建立稳定的生物钟周期；如果准妈妈有早起的好习惯，胎宝宝出生后也通常会“继承”。

◆ 住高层建筑的准妈妈应多注意增加活动量

一些准妈妈住在高层建筑里面，感觉上下楼不方便，遂“猫”在家里不出来。准妈妈长时间待在室内不好，长时间待在高层的室内更是不好。

高层建筑的地板、墙壁等一般是绝缘的，遇上空气干燥的秋冬季节，身上易产生“静电”。静电久不散发出去，可致准妈妈孕激素水平下降，产生疲惫、烦躁和头痛等不适，甚至引发流产或早产。

● 增加运动量

住高层的种种不利因素要求准妈妈走出屋来，到室外活动，以增强体力，提升免疫力。现在的高层建筑都配备有电梯，上下楼比低楼层更方便，因此准妈妈绝对没有理由“宅”在家里。

准妈妈哪怕是宅在家里，也应该运动，如做孕妇体操等。为了赶走静电，做体操时可以不穿鞋，让脚掌与地板接触，这样静电就被“输出去”了。

● 孕妇体操

动作一：腹肌运动

1. 仰卧，左腿曲起，再伸开，重复此组动作 10 次。换右腿再做同样的动作。（图 1）

2. 仰卧，两膝同时曲起，小腿上抬，再放下，重复此动作 10 次。（图 2）

作用：锻炼子宫的腹部肌肉力量和韧性。



1



2



3



4

动作二：骨盆的运动

1. 仰卧，右膝曲起，膝盖缓慢向外侧放下，重复此组动作 10 次。换左腿做同样的动作。（图 3）

2. 仰卧，两膝同时曲起，两腿同时缓慢向外侧分开，再慢慢合拢，重复此组动作 10 次。（图 4）

作用：放松骨盆的关节与肌肉，增强柔韧性，利于顺产。

● 住高层的问题

1. 活动量小,体力必然下降,影响分娩时的产力,也易患感冒、便秘等。

2. 室内空气污浊,较难呼吸到新鲜空气。在8~12楼层间(高30米左右)有一个扬灰层,属于污染物高密度区域,即使居室开窗通风也不能改善空气。

◆ 多运动为顺产做准备

孕期,准妈妈在无不适的情况下,应多做运动,直至孕晚期。运动能增强准妈妈腹肌、腰肌和骨盆底肌的力量,可避免肥胖,减少妊娠水肿和高血压的发生,也可使胎宝宝及与分娩直接相关的骨盆关节和肌肉受到锻炼,为日后的顺利分娩创造有利条件。

运动还可以改善准妈妈心脏的承受能力,在分娩时有足够的能力控制自己的呼吸,减少疼痛。特别是当分娩不顺利时,平日的运动将帮助准妈妈提高耐力,平安渡过产关。

做好孕期监测与保健护理, 呵护母婴安康

准妈妈在孕6月时应注意血压、血糖问题,妊娠高血压、妊娠糖尿病往往在此时出现。这些病症对准妈妈和胎宝宝的健康都有一定的威胁,因此预防是关键。预防的重中之重就是定期到医院检查,监控到位。

◆ 定期监测妊娠期的血压,预防妊娠高血压疾病的发生

怀孕中晚期,一些准妈妈会遇到妊娠高血压疾病的麻烦,妊娠高血压疾病常发生于孕24周以后,以高血压、水肿、蛋白尿等一系列症状为主要特征,严重时会出现抽搐、昏迷甚至死亡,严重影响着母婴安全。因此准妈妈必须定期测量血压,查尿蛋白。

● 妊娠高血压疾病高危人群

1. 初次怀孕年龄小于20岁或大于35岁。
2. 双胞胎或多胎妊娠,以及羊水过多的准妈妈。
3. 家族中有高血压史,尤其是准妈妈的母亲有妊娠高血压疾病病史。
4. 患有原发性高血压、慢性肾炎、糖尿病合并妊娠的准妈妈。
5. 曾有重度子痫前期、不明原因胎死宫内或胎盘障碍、胎宝宝生长受限病史。
6. 营养不良或体型矮胖(BMI>24),特别是伴有严重贫血的准妈妈。

◆ 当妊娠期遇上糖尿病

孕期是个特殊的时期,胎盘所分泌的胎盘泌乳素、催乳素、糖皮质激素、孕激素等对胰岛素有拮抗作用。随着孕周的增加,即使摄入的碳水化合物没有太大的变化,也会随着孕期抗胰岛素类物质分泌的增加和一系列的改变而引发糖尿病的一些症状。正是因为孕期的这些特殊和复杂的原因,才导致了妊娠糖尿病的发生。

应对妊娠糖尿病,可从以下几方面入手:

● 饮食与运动并重

为了拥有正确的饮食方式,建议准妈妈先向医生咨询,了解如何在不影响胎宝宝生长发育的情况下控制热量的摄取,尤其是控制淀粉类和甜食的摄取量。尽量少用煎、炸等烹调方法,可多

用蒸、煮、炖等方式。多选择富含膳食纤维的食物,如红米、燕麦、豆类、绿叶蔬菜等。膳食纤维能够延迟葡萄糖的吸收,延缓血糖升高,使血糖处于稳定状态。

另外,适量的运动对控制血糖也有帮助,正餐后准妈妈最好散步30分钟左右。

● 胰岛素治疗

当饮食、运动无法控制血糖时,准妈妈应进行胰岛素治疗,这是一种安全疗法,对胎宝宝健康无影响。具体的治疗,应听取医生的建议。

◆ 孕期可自我监测胎位

胎位指胎儿在准妈妈子宫中的姿势和位置。胎儿正常分娩都是头部先出来的,因而头位称为正常胎位。分娩时头部最先进入骨盆,头部是胎儿身体中最大的部位,俗语说“头过身就过”,所以头位较能顺利自然分娩。

但是胎宝宝并不总是听话的,活动过程中会产生不正常胎位,如臀位、横位等,使得分娩时胎宝宝很难顺利通过产道,从而造成难产。

最容易造成难产的4种胎位

枕后位	胎头枕骨位位于骨盆的后半部,胎脸朝上。分娩时胎头不能顺利地进入产道,因此产程会延长
额位	分娩时胎宝宝先露部位为额头部,胎头呈不完全仰伸姿势。阴道内诊时可摸到胎儿的额头,有时也会发现有脐绕颈
颜面位	胎宝宝体重过小或过大,造成与产妇骨盆大小比例失衡时,易造成颜面位。颜面位分娩,先露出部位是胎宝宝颈部(俗称下巴),这时胎头后仰,与后枕骨与背部靠拢
复合位	复合位是指胎儿的手与头部或臀部同时位于子宫下段,或胎儿的脚与头部同时位于子宫下段,这种情况发生率非常低

所以,孕期监测胎位是十分重要的。准妈妈通过触摸法可以自己监测胎位。因胎宝宝的头呈圆球状,相对较硬,最容易被准妈妈用手感知,故通过摸胎头的位置可以监测胎位。

有时在产前检查时,医生会看到准妈妈的腹壁出现阵发性、规律性跳动。这其实是胎宝宝在打嗝,不过多数准妈妈都难以将它与胎动区别开来。胎宝宝打嗝并不是一种异常,只是一种生理现象,不必太紧张。了解胎宝宝打嗝的现象,有助于监测胎宝宝的健康。准妈妈可以利用这一现象,自我监测胎位的变化。

◆ 高龄准妈妈孕中期要做好胎儿畸形检查

孕中期到来时,高龄准妈妈除进行全身例行的检查外,还必须做一次糖尿病筛查,检查时间是孕24~28周。查出妊娠糖尿病时,应在医生指导下控制好血糖,避免发生并发症,直至胎宝宝足月分娩。

除糖筛外,高龄准妈妈在孕24周左右应做一次彩超检查,筛查胎宝宝的头颅、四肢、手指、心脏等是否发育异常或畸形。彩超检查千万别拖到孕28周后再做,以免胎宝宝体格过大,造成有些肢体畸形无法筛查出来。

当孕期遭遇这些烦恼

孕6月，胎宝宝体格越来越大，准妈妈身体越来越重，这导致准妈妈会出现一系列的生理问题，如气喘、尿频、出汗等。那么，如何应对呢？

◆ 孕期多汗，其实也是身体的保护性反应

准妈妈到孕中期后，身体多汗的情况越发明显，且多发生在夜间一觉醒来之时，尤其是手脚的掌面、头皮、皮肤皱襞、外阴等汗腺分布较多的部位。其实，多汗是孕期的一种保护性反应。

怀孕后，准妈妈体内因激素增多，体温微有上升，血液循环加快，皮肤血流量增加，遂出汗。出汗时，人体内的代谢废物如尿素、乳酸等会随汗液排出体外，为人体排毒，因此有益于准妈妈身体健康。

◆ 孕期“气喘如牛”，从食、行人手

怀孕后，准妈妈体重一天天增加，食量增大，腹部子宫膨隆，这一切变化令心脏负荷增加，遂产生心跳加快、呼吸急促乃至喘不过气的问题。正如胖人一动也

会呼哧呼哧喘粗气，孕期气喘跟这道理是一样的。孕期气喘一般可从饮食、行为上入手调理：

● 饮食调治

增加蛋白质的摄取，同时减少米饭、面食、糖分等，这样可以在保证准妈妈营养供应的同时，防止体重增加产生虚胖和水肿的情况。还可以吃些龙眼汤、猪心党参黑豆汤来补虚强心，或者吃些赤小豆，以达到利尿消肿的目的。

● 行为调治

可以减少活动，减少工作强度，让身体得到休息并慢慢适应新的人体状况。此外，准妈妈睡觉时，宜采用左侧卧位，以减轻对心脏和横膈的压迫，避免气喘恶化。

经过上述调理，一般气喘会逐渐减轻，准妈妈不再那么难受了。

◆ 下肢静脉曲张，我该拿你怎么办

在孕中、晚期，许多准妈妈的小腿、脚背及外阴部会逐渐突出如蚯蚓般的条状物，蜿蜒曲折，呈青色，这就是静脉曲张。

静脉曲张是由下肢血液回流不畅，致使静脉血淤积而引起的。它会使准妈妈感到发胀、酸痛、麻木和乏力，有时血液会积聚成球状，撑得血管壁非常薄。

● 出现静脉曲张后，勿长久站立，也不要久坐不动，坐时也应经常变换体位休息；如果久坐要注意常活动脚部；每次蹲厕的时间不要过长。

● 每天起床后，趁静脉曲张和下肢水肿较轻时，穿上静脉曲张袜或在小腿上缠上弹力绷带，待到晚上再取下。勿穿紧身内衣，腰带勒腹部勿过紧。这样即可减

轻静脉曲张的症状，也可避免磕碰等外伤造成的出血及感染。

● 睡觉时用枕头垫高双腿，促使静脉血回流，预防便秘，如有慢性咳嗽或气喘应彻底治愈，以减轻静脉压。

● 避免用过冷或过热的水洗澡，与体温相同的水最为适宜。



特别关注

第四次产检（妊娠 21~24 周）

通常情况下，在妊娠 21~24 周准妈妈应做妊娠糖尿病和妊娠胆汁淤积症的筛检。

妊娠糖尿病

准妈妈在医院参加糖耐量测试（75 克葡萄糖空腹、喝糖水后每隔 1 小时测 1 次，共 3 次），超过标准值的可以确诊妊娠糖尿病。

如果检查出患有妊娠糖尿病，准妈妈一定要采取饮食或注射胰岛素的方法来控制，忌服用降糖药物治疗，以免影响到胎宝宝的健康发育。

妊娠胆汁淤积症筛检

此项检查是通过抽取准妈妈的血液样本来进行的。如果胆汁

酸升高，就是妊娠胆汁淤积症。症状主要表现为皮肤瘙痒，一般从手掌或足底开始，逐渐遍及全身，夜间较白天严重。

准妈妈一旦出现皮肤瘙痒，应立即及时检查。



孕 7 月

防止宝宝“提早报到”

孕 7 月的胎宝宝对外界的反应越发机敏，

有点风吹草动，

都会逗引得他在子宫内又跳又闹，

因此预防胎宝宝早产十分重要。

为让胎宝宝在子宫内安分地待到十月，

准妈妈每天要按时起居，

纠正不良生活习惯，

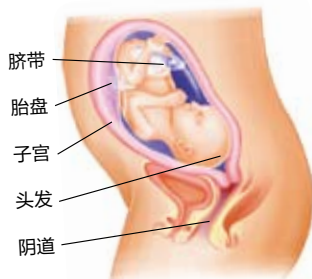
避免激烈活动……

总之，小心驶得万年船！

孕7月：妊娠纹静悄悄地爬上来

150

妊娠第25周



胎宝宝的变化

身长大约34厘米，重约680克。大脑发育进入又一个高峰期，意识越发清晰，对外界刺激也越来越敏感，胎动次数显著增加。

准妈妈的变化

腹部肚脐附近向外凸起，行动笨拙。子宫底高度为21~24厘米。皮肤瘙痒、腰腿痛、小腿抽筋、静脉曲张等问题缠身。

妊娠第26周



胎宝宝的变化

体重快速增加，可达900克，身长约36厘米。骨骼更结实，脊椎越发坚固。听觉神经系统几乎发育完全，在外界声音刺激下，会做出相应的胎动。

准妈妈的变化

体重现在增加约8千克。腹部继续增大，子宫底高达26厘米。腰背痛、骨盆痛、大腿痉挛、头痛等频繁出现，少数准妈妈还会出现心律失常。

妊娠第27周



胎宝宝的变化

身长约38厘米，体重900~1000克。大脑组织快速增长，在一定程度上已能控制全身机能的运作和身体活动。嗅觉形成。

准妈妈的变化

身体负荷加重，重心前移。子宫底高度达27厘米。腰酸背痛、胀痛感加剧。呼吸急促、心悸的感觉更加明显。准妈妈对生产的心理负担越来越大。

妊娠第28周



胎宝宝的变化

体重达1100克。眼睛可以睁开和闭合，出现原始的睡眠周期。胎动次数减少，可摸出小手、小脚。

准妈妈的变化

子宫底高度可达29厘米。大腹便便，易失去重心摔倒。心脏、肾脏的负担明显增加，浮肿、高血压和蛋白尿出现。可能出现贫血。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

这个月胎宝宝的身体机能、感觉系统、神经系统较之上个月都有明显的进步，许多游戏、对话、音乐、读书等胎教活动可以进一步开展。同时，胎教也会让准妈妈受益，情绪稳定，减少焦虑。

◆ 艺术胎教，让宝宝阅历更丰富

艺术胎教是指准妈妈欣赏美、追求美、把握美，提高自身美学修养，通过获得美的享受来熏染胎宝宝。

准妈妈要想感受美，最好多出去走走，多转转，接触美好的事物。如可以去美术馆看艺术展览，在那些积极的、调子明快的作品前驻足，仔细欣赏作品，甚至可以把作品之美讲给胎宝宝听。优美的艺术作品会使准妈妈感受到生命的执着和热烈，心情自然也会随之开朗起来，胎宝宝就会从中受益。

艺术胎教是一个非常宽泛的概念，如造型艺术、文学艺术、园林艺术等。准妈妈应尽量多去接触和欣赏这些美妙的东西，这样既能娱乐身心，还能通过它们将微妙的心理感应传递给胎宝宝，让他大开眼界，增长知识。

◆ 读书，寻找文字里的美景

有人这样称赞读书胎教的伟大：“阅读好书，就如同为子宫中的胎儿服用了超级维生素。”确实如此，准妈妈在阅读书籍时，思维会变得敏捷，脑海中还会浮现出书中描述的场景，浮想联翩。准妈妈的联想能够产生一种神经递质，经胎盘会传递给胎宝宝，能够刺激胎宝宝的神经组织更加优化。胎宝宝“欣赏”文学作品过程中，妈妈在无意间起到了“翻译”的作用。

书的内容选择也有要求。应选一些轻松、幽默、温暖、使人向上的散文和诗歌。

除了一些内容清新、美好的文学作品，准妈妈还可以订阅一些婴儿画报，或去书店买几本儿童绘本——温暖的文字，可爱的插画，天马行空的情节，妙趣横生的儿语，会让准妈妈的心情大好。



◆ 行为胎教，为宝宝树立榜样

行为是一种无声的语言，准妈妈的行为会通过胎盘直接传递给胎宝宝。

古代人对行为胎教十分重视，强调女性朋友怀孕后应遵礼守节，端正品行，不逾矩，这样生下来的宝宝就会拥有美好的品行。据说周文王的母亲怀文王时，十分重视自己的行为，做到目不视恶色、耳不听淫声、口不出傲言，甚至每次坐立都保持端正。正因为受到这样良好的行为胎教，所生文王后来贤明英武，成为一代帝君，深得民心。

行为胎教从母亲怀胎那一刻就已经开始了，父母行为的好坏，胎宝宝都在时刻“关注”着。

因此，准父母不能忽视自己的行为对胎宝宝的影响，应谨言慎行，坚守美好的品德，为胎宝宝树立好榜样。

准妈妈应对自己的工作、生活、学习应重新安排，如夫妻俩坐下来，读读有关的书籍，了解一下分娩、新生儿护理知识，一起实施胎教，这种科学严谨的思想和作风也是良好的胎教。

◆ 为胎宝宝读些《圣经》中的佳句吧

如果身边有本《圣经》，准妈妈可以捧起它，为胎宝宝选读几段经典的句子，这也是很好的胎教哟！准妈妈不要有什么顾虑，读《圣经》只是相当于念诗歌给胎宝宝听而已，并非要培养一个信奉基督教的宝宝。

● 佳句欣赏

1. 你们的良善如同早晨的云雾，又如速散的甘露。
2. 你从水中经过，我必与你同在。你趟过江河，水必不漫过你。
3. 爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

◆ 爸爸也来唱首歌

如果准爸爸不想被未来的宝宝疏远，建议准爸爸多跟胎宝宝交流，交流的方式很多，如说说话、聊聊天、讲故事，唱首歌给胎宝宝听就更棒啦！男性低沉的歌声会让胎宝宝兴奋，并感受到来自父亲的爱。

● 不妨从《两只老虎》唱起吧

两只老虎，
两只老虎，
跑得快，
跑得快。
一只没有耳朵，
一只没有尾巴，
真奇怪！
真奇怪！

● 准爸爸唱歌时的注意事项

1. 歌曲的选择最好选儿歌，尽量不要选流行音乐。
2. 唱歌时要声情并茂，融情感于歌声中。
3. 唱歌时，准爸爸可以做些可爱的动作，载歌载舞，虽然宝宝看不见，但准妈妈会把开心传递给胎宝宝。

妈妈这样吃，宝宝才健康

孕7月的饮食，对准妈妈来说非常关键。持续的身体增重，准妈妈可能会出现高血压、高血脂、妊娠糖尿病等问题，而且胎宝宝大脑在这一阶段发育非常活跃，所以保证营养供应、经常食用有机蔬果是明智之举，特别是一些菌菇类。按照传统，本月份也是为胎宝宝除胎毒的最佳月份。

◆ 温热的补品切勿滥吃滥补

孕期，准妈妈全身的血液循环系统血流量明显增加，心脏负担加重，罹患水肿、高血压等病症的概率更高。这时再吃一些温热的食物如人参、鹿茸、桂圆、荔枝、羊肉、狗肉等，容易使人体阴阳失衡，进而出现口腔溃疡、痤疮、便秘等火热的病症，并会加剧孕吐、水肿、高血压等病状。

◆ 天然食品更健康

准妈妈应选食天然健康的食品，如新鲜的水果而非水果罐头。天然食品具有少化肥、少农药污染、不含有食品添加剂，只经过简单加工，营养成分损失少等优点。

◆ 有助准妈妈舒缓心情的美食

不良的情绪对准妈妈和胎宝宝都会产生负面影响。准妈妈除

了要学会自我心理调节与放松外，还可以吃吃下面这几种食物：

- **香蕉**。使人精神开朗、心情舒畅，可预防妊娠抑郁症的发生。
- **豆类**。含大脑所需的优质蛋白和8种必需氨基酸，有助于增强脑组织机能。
- **菠菜**。富含铁和人体所需的叶酸，叶酸是防治抑郁症的营养物质。
- **樱桃**。能够防止心情变差，有效改善头痛、肌肉酸痛等症状。

◆ 多吃菌菇益处多

准妈妈在孕期，应多吃一些菌菇，如黑木耳、金针菇、香菇、鸡腿菇、口蘑等。菌菇不仅有着独特的香味、口感爽滑，而且还是低热量、高纤维的食品。对于那些为体重过重、便秘而烦恼的准妈妈来说，菌菇是必不可少的食品。

增强免疫力

菌菇富含高分子多糖体成分，有强化免疫系统的作用，能抵抗病菌的侵害，减少感冒等疾病

清除自由基，抗衰老

菌菇中的多糖体能够清除自由基，排除代谢毒素，保护细胞正常工作，延缓细胞老化

降低胆固醇

菌菇多糖体能够降低准妈妈血液中的胆固醇

改善糖尿病

菌菇多糖体有促进胰岛素分泌、降低血糖的功效，是妊娠糖尿病妈妈的重要食材



◆帮助胎宝宝祛胎毒的食物

胎毒是我国民间的说法，指一些胎儿出生后脸颊、下巴、额部、眉毛等处长出的各种疹子。胎毒多为准妈妈在孕期饮食不当，体内蓄积热毒所致。

通过用日常饮食去除胎毒是最常用的办法。怀孕期间可以用豆腐、莲子、绿豆汤、橄榄、芥菜、菜花、黄瓜、橄榄、大枣、草莓、鹅蛋等偏凉的食物制作食疗方，大都具有清热解毒的疗效。夏季，准妈妈也可吃少量西瓜。

注意饮食的合理搭配，多吃滋阴润燥、生津养肺的食物和当季水果。特别是孕晚期，是胎宝宝发育最快的一段时期，准妈妈应多吃青菜、多喝水，少吃油腻、辛辣的食物，保持大便通畅。

切忌盲目为清胎毒而乱用药，一些清胎毒偏方、龟苓膏等，其所含的成分不适合准妈妈饮用。此外，也不要随意饮用一些成分不明的凉茶、青草茶等，以免加重子宫虚寒而导致流产。

◆中药进补有危险

一些准妈妈认为，西药对胎宝宝伤害较大，而中药相对较为安全，故经常用中药进补或保胎。其实，中药也并非绝对安全，部分可直接或间接影响到胎宝宝的生长发育。准妈妈的进补应遵循以下原则：

- 必须在中医辨证施治原则下进补，只有分清准妈妈的体质属性，才能进补。
- 进补的量必须根据每位准妈妈的体质差异而定，不可过量。
- 进补必须选择时期，冬季

进补较为合适，夏季也并非一定不能进补，若为虚证则可以进补，但需要适量。

● 需按“产前宜凉，产后宜温”的原则进行进补。

● 必须用药时，要选择对胎儿无害的药物。可用可不用的药物尽量不用。

● 服用任何药物都应在医生指导下进行，禁止滥用药物，或听信偏方、秘方。

● 病情需要必需用药，而这些药物又对胎儿不利时，应终止妊娠。

准妈妈应禁用的中药

中草药 **活血破气类**：“活血”指使血液循环加速，迫血下溢，促胎外出；“破气”会使气行逆乱，气乱则无力固胎，如桃仁、红花、乳香等。
利下类：这类中药往往具有通利小便、泻下通腑的作用，常会伤阴耗气。如甘遂、芫花、牵牛子、木通、巴豆等。
大辛大热类：会造成堕胎的危险。这类中药有附子、肉桂、川乌、草乌等。
芳香渗透类：这类药物辛温香燥，有通胎外出之弊。如麝香、草果、丁香和降香等。

中成药 牛黄解毒丸、大活络丸、小活络丸、牛黄清心丸、风湿跌打丸、小金丹、玉真散、苏合香丸、木瓜丸、活血止痛散、再造丸、苡蓉通便口服液、冠心苏合丸、五味麝香丸、利胆排石片、上清丸、藿香正气丸、防风通圣丸、蛇胆半夏片、安宫牛黄丸、祛风舒筋丸、六神丸、十滴水等。

养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

越发沉重的身体限制了准妈妈做家务的能力，做事时有些力不从心，为了胎宝宝的安全，别勉力而为。不过，运动还应该继续，不妨到外面亲近一下大自然，别总把自己关在屋里。有些事情对养胎没啥好处，请对它们说“不”！

◆ 准妈妈不要长时间看电视

一些准妈妈待在家里时，总喜欢把看电视当作放松、消遣的方法。电视机的电子元件会有一定的辐射，如果距离电视太近，会对身体有一定的影响。另外，电视机的声音作为一种声波，会持续不断地传到子宫中，从而影响胎宝宝睡眠；看电视时，易被其中的喜、怒、哀、乐及惊险场面感染，使准妈妈的情绪波动，对胎宝宝不利。所以，准妈妈为了宝宝的健康，应少看电视。

◆ 孕期化妆，越简单越好

怀孕期间，要慎重选择和使用化妆品，化妆品中可能含有的有毒成分较多，会危害到准妈妈和胎宝宝的健康。有些口红、美白化妆品中含有的铅、汞等重金属，可通过胎盘直接进入胎宝宝的血液，从而引起胎宝宝出现心血管畸形、唇腭裂等，并可能引发胎宝宝的生殖系统出生缺陷、生长发育缓慢等。所以，孕期，尤其是敏感关键的孕早期，尽量少化妆，尤其忌浓妆艳抹。

但孕期有些护肤品还是可以使用的，如正规厂家生产的婴儿油和婴儿霜，它们性质温和、刺激小。最有保障的是准妈妈专用的护肤品，它们非常安全，可以放心使用。

◆ 身体笨拙，做不到的事不要勉强

妊娠七八月份，日渐膨隆的肚子令准妈妈行动笨拙，做事吃力。这时，准妈妈就不要勉强自己，不要事事亲力亲为，有些可能伤胎的事情最好不要做。

◆ 在大自然环境中养胎

孕期，准妈妈不要整天把自己憋在家里，应该走出去，亲近大自然，这是一种绝佳的养胎方式。

● **享受大自然之美。**绿树碧草，万花盛开，虫鸣鸟叫，这些都是大自然对人类的恩赐，准妈妈徘徊在自然的美景之中，会把愉悦的心情、自然的美感潜移默化地传递给胎宝宝，这无疑是最好的胎教方法。

● **呼吸新鲜空气。**走进大自然，呼吸新鲜的空气，这是准妈妈送给胎宝宝最好的健康礼物之一。城市的空气中充斥着有毒有害成分，如汽车尾气、粉尘等，它们每天都在侵害着人体健康。远离城市污浊的空气，唯一的办法就是走进大自然。

● **沐浴阳光。**大自然的阳光充足，准妈妈栖身大自然中，接受阳光的沐浴，除了能杀菌消毒外，还可以强健骨骼，防止缺钙，这自然有利于胎宝宝的生长发育。

● **获得精神力量。**大自然中透着宏伟、雄壮、优雅、辽阔、寂静等气势美感，准妈妈置身其中，会得到心灵的升华，收获到精神享受，从而成为胎宝宝生长的最好“外在营养”。

◆ 养胎不必整天卧床

准妈妈有些时候会在医生的建议下养胎。其实，除特殊情况，养胎不必整天卧床。

长期卧床养胎，准妈妈不仅会单调无聊，精神上备受折磨，而且也不利于胎宝宝的发育成长。

妊娠期间，准妈妈多出现便秘的问题。这时再长时间躺在床上，便秘程度会越发严重。

长期卧床，准妈妈全身血液循环会变缓慢，抵抗力下降。同时，还易发生下肢、盆腔的深静脉血栓，反而不利于胎宝宝的健康成长。

所以，一般情况下的养胎还是需要坚持运动的，以促进准妈妈的新陈代谢和胎宝宝的健康发育。当然，准妈妈的所有运动都要以不疲劳、不剧烈为前提，运动过程中若出现头晕、气短等不适现象，应立即停止，并及时就医咨询。

● 需要卧床养胎的情况

医学上，准妈妈出现以下5种情况时，应避免活动，要卧床养胎：

1. 早期怀孕出血，一般是先兆性流产，稍事休息即可。
2. 准妈妈前置胎盘出血。
3. 子宫颈闭锁不全。
4. 子痫前期。
5. 过早的早期破水。



做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

孕7月初，胎宝宝活动还是比较活跃的，会在子宫里游来游去，或玩脐带，危险往往在此时发生，如脐带绕颈；胎盘也可能出现供血问题，危及胎宝宝。这就要求准妈妈加强孕期监测，应对及时可能出现的问题。

◆ 定期监测准妈妈和胎宝宝的健康状况

产检的常规内容没有明显的变化，最主要的是增加了骨盆测量、胎心监护和胎位检查的项目。

◆ 可以选择是否进行胎盘功能监测

怀孕到30多周后，准妈妈应定期监测胎盘的功能是否健全。

胎盘是胎儿和母体联系的重要器官，它好似一个结构复杂的工厂，可产生酶、激素、蛋白质等多种物质，通过监测这些物质的变化情况，可以了解胎盘功能是否正常。衡量胎盘的功能是否减退，也就是人们常说的“胎盘老化”，主要看胎盘的发育成熟度。

医学上，将胎盘的成熟度共分四级：0级、I级、II级和III级。0级是不成熟，I级为胎盘成熟的早期阶段，II级为胎盘接近成熟，III级为胎盘已经成熟。正常

情况下，越接近足月，胎盘越成熟，而胎盘功能则随胎儿成熟逐渐下降。大多数准妈妈将足月时，胎盘成熟度在II、III级。

有些时候，胎盘的成熟程度超过了妊娠月份，例如：妊娠20周，胎盘成熟度达到II级，或妊娠35周，胎盘成熟度达到III级。这种情况就表明胎盘老化，功能提前减退了。胎盘如果功能减退，向胎宝宝输送氧气及营养物质的能力会不足，胎宝宝就会面临着各种危险，如胎儿慢性缺氧、营养不良、胎儿宫内发育迟缓等；有些时候，即便胎宝宝安全生产下来，也可能存在体重偏低、智力低下等问题。

过期妊娠或准妈妈存在妊娠并发症，如妊娠高血压、糖尿病等，它们都会导致胎盘血液供应减少，令胎盘加速老化。

此外，胎动和胎盘供血状态有密切联系，胎盘供血良好，胎

动活动频繁；胎盘供血差，胎宝宝呼吸氧气不足，胎动会减少，通过监测胎动可推断胎盘功能健全与否。因此，准妈妈自己可以监测胎动次数，以此来推断胎盘供血的好坏，胎盘功能的好坏。

◆ 胎儿电子监护的作用

胎儿电子监护多用于孕晚期或胎儿分娩时，通过监护胎心率的变化，来评估胎儿在子宫内的健康状况。

胎动时，胎心率会加速，这时用电子胎动仪器来描记胎心率变化以及子宫收缩的频率、强度，可以分析出胎儿的发育及健康状况。

当胎儿在子宫内发育迟缓或孕期出现重度贫血、慢性肾炎、糖尿病等疾患时，准妈妈应进行胎儿电子监护。

当孕期遭遇这些烦恼

由于妊娠的原因或生活缺乏规律，准妈妈可能会遇到不少麻烦，如上火、白带增多、外阴瘙痒、下肢静脉曲张等，该如何处理这些棘手的问题，来消除准妈妈的紧张情绪呢？

◆ 孕期上火，灭火同时要养阴

孕期，准妈妈担心胎宝宝健康或者遇到烦心事，都可引起上火。上火时有很多表现，如口腔溃疡、牙痛、头痛等。

准妈妈是不能随便吃药的，以免伤害到胎宝宝，比较好的方法是吃些苦味的食物，如苦瓜、杏仁、苦菜、苦丁茶、芹菜、芥蓝等。苦味食物往往含有生物碱、尿素类等苦味成分，它们具有解热祛暑、消除疲劳的功效。

阴虚火旺的准妈妈，除吃苦味食物外，还宜吃一些清凉滋阴的食物，滋阴能降火。滋阴的食物包括大豆、番茄、牛奶、草莓等。

◆ 妊娠高血压疾病，防胜于治

妊娠高血压疾病又称妊高症，大多在妊娠 20 周后发病，主要表现为有浮肿、血压高、蛋白尿三大症状，严重者会出现头痛、恶心、呕吐、视物模糊等，可以导致胎宝宝宫内发育迟缓，胎死宫内、

早产、新生儿窒息等。

防病胜于治病，妊娠高血压疾病更应重视疾病的预防。

预防妊高症最重要的是注意孕期生活，尤其要避免疲劳和精神紧张，同时坚持并加强产前检查，包括定期检查血压、查尿蛋白、体重等，以便及时发现异常，及时纠正，从而检查本病的发生或阻止其发展。

在饮食方面，注意减少脂肪及盐的摄入，增加富含蛋白质、维生素、铁、钙和微量元素的食品摄入。准妈妈的心情要舒畅，精神要放松，每天适当卧床休息，尽可能保持左侧卧位的睡姿。

血压偏高时，应在医生指导下按时用药，症状严重者不宜继续怀孕的，应考虑适时终止妊娠。

特别关注

第五次产检（25~28 周）

孕前没有进行疫苗注射的准妈妈，第五次产检时应进行以下检查：

乙肝抗原

到医院进行抽血检查乙型肝炎，看准妈妈是否带病毒或已感染乙肝，如果检验呈阳性，需要请教医生，采取具体措施避免胎宝宝出生后感染乙肝病毒。

梅毒血清试验

这项检查是针对疑似梅毒患者而言的，查看梅毒反应是呈阳性还是阴性，以便及时治疗，以避免感染胎宝宝。

检查麻疹

检查准妈妈有无感染麻疹，体内有无抗体。



孕 8 月

身体越来越笨重了

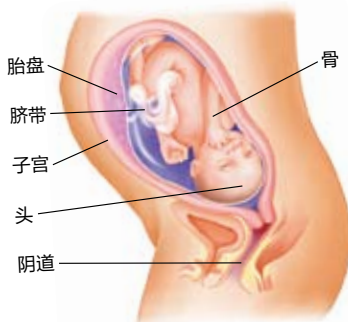


迎来孕 8 月，
胎宝宝加快生长发育，
在为出生做最后的冲刺！
准妈妈的身体越来越沉重，
行动不便，
总感觉疲劳！
这是宝宝在告诉你他在健康成长，
没有什么好抱怨的，
欣然接受吧！

孕8月：宝宝的房子越来越小了

160

妊娠第29周



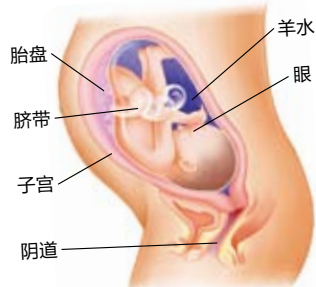
胎宝宝的变化

体重约1300克，
身长38厘米以上，
头到臀的高度为26~27厘米。整个身体看起来光滑、饱满了许多。大脑对各种感官刺激反应越发灵敏。

准妈妈的变化

身体更加疲惫，体力下降。尿意频繁，下腹、臀部、大腿等部位均出现不适，身体变懒不想动。

妊娠第30周



胎宝宝的变化

内脏器官发育完全，胃、肠、肾等已经接近出生以后的水平。眼睛时开时闭，会随光线的明暗做出变化。听觉敏锐，对大多数声音能做出反应。身体在子宫中的位置相对固定，不会再像以前随意转动、翻身了。

准妈妈的变化

身体越发沉重，肚子大到低下头都看不到脚。明显感觉到子宫顶到胃部，胃不舒服，食欲减弱。

妊娠第31周



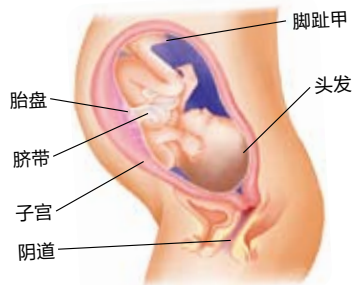
胎宝宝的变化

身长约42厘米，体重达到1400~1500克。肺部基本发育完成，呼吸能力也基本具备。头部扭动熟练，能分辨明暗光线。

准妈妈的变化

子宫底上升到横膈膜处，呼吸困难，时时喘不上气。

妊娠第32周



胎宝宝的变化

身长达到43厘米，体重约1800克。皮下脂肪丰富，全身皱纹减少，看起来更像一个婴儿。

准妈妈的变化

从29~32周，体重高速增长1300~1800克。准妈妈会休息不好，容易疲惫，情绪不佳。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

8个月的胎宝宝听觉和意识能力都已经比较完善，除进行音乐、对话等胎教外，准妈妈还宜进行一些情感交流、性格的培养。胎宝宝理解能力已经很强了，加强与胎宝宝进行情感的沟通有利于提升他的情商指数，更有利于培养母子之间的感情。

◆ 散文欣赏：致孩子

宝宝从一出生，既是自然的宝宝，又是社会的宝宝，他只是暂时地成长在父母的身旁，总有一天他将会离开，去追逐自己的光明。因此，请给宝宝自由，他们属于明天；请无条件地爱他，他是世界的未来。请给宝宝读一读纪伯伦的散文《致孩子》吧！

致孩子

——纪伯伦

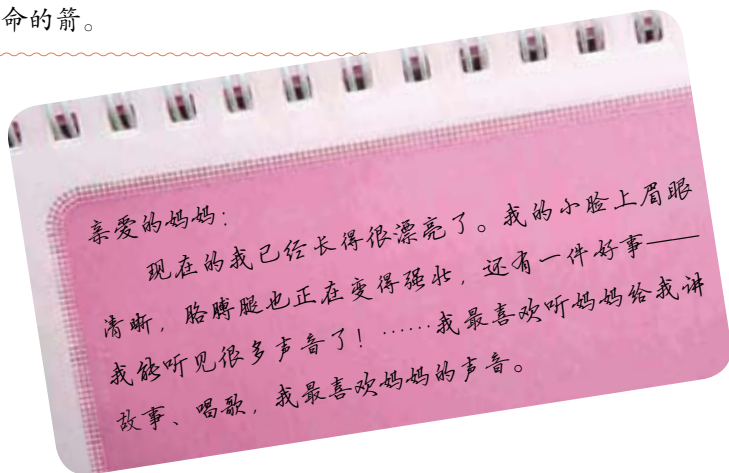
孩子实际上都不是“你们的”孩子，他们乃是生命为自己所渴望的儿女。他们只是经你们而生，并非从你们而来，他们虽与你们同在，却不属于你们。你们可以给予他们的，是你们的爱而不是思想，因为他们有自己的思想。

你们所能荫庇的，是他们的身体而不是他们的灵魂。因为他们的灵魂居于明日的世界，那是你们在梦中也无法探访的地方。你们可以努力地去模仿他们，但是，不要企图要他们像你。因为岁月无法倒流，生命也不会停滞于昨日。你们是弓，而孩子就像弦上向前射出的、有生命的箭。

射箭者看见了苍茫路途中的目标，便用力将你弯曲——拉满弓，以使手中的箭射得又快又远。应为射箭者所成就的一切而欢欣喜悦；因为他不仅爱那射出的飞箭，也爱手中握着的、稳固的弓。

◆ 胎宝宝的来信

信是传递人与人之间感情的重要载体。如果妈妈文笔好的话，可以坐下来，以胎宝宝的口吻，饱含深情地写封信给自己。信写完，就读来听听吧，既要读给自己听，更要读给胎宝宝听。



◆ 准妈妈爱思考，小宝宝脑子好

孕中、晚期，挺着大肚子的妈妈多犯懒，做事的积极性不高。人犯懒没什么，但大脑不能也犯懒，停止思考，这是胎教的大忌。

准妈妈和胎宝宝之间是有信息传递的，胎宝宝能感知到母亲的思想，可以说“心有灵犀一点通”。如果准妈妈不思考，胎宝宝也就难以得到准妈妈传递的信息，大脑也容易犯懒，大脑细胞如果缺少刺激，就无法快速发育。胎宝宝脑子好不好，是与大脑受刺激多少、大脑细胞数量有关的。因此，准妈妈平时勤于动脑，多读书、多思考，保持强烈的求知欲和好学心，是胎宝宝聪明与否的助力。

◆ 亲手为宝宝做个玩偶

空闲又精神良好的时候，准妈妈可以亲手为即将出生的宝宝做个爱心玩偶。做玩偶动手动脑，对准妈妈是很有益的锻炼，也能让宝宝心灵手巧。

小动物形象和水果形象的玩偶比较受宝宝的欢迎，可以多做一些。这些玩偶将来可以陪伴宝宝度过很长一段时间，甚至可以

一直陪着孩子长大、变老。做玩偶需要先准备一些布料、针线、填充物，这些东西将来都直接跟孩子接触，所以选料要健康、环保。布料可以是丝绸、纯棉布的；填充物不要选用小颗粒的，以免将来泄漏，被孩子吞食；缝线要结实，可以将几股线拧在一起用。

刚开始做玩偶时，准妈妈可能感觉无从下手，可以到书店找一些做手工的书，也可以到网上找相关的资料（如“巧手网”），选择那些做法简单、步骤少的来做。这样做完一个不用太长时间，

比较有成就感，也不会太劳累。等熟练了，就可以创造一些自己独特的形象了。

◆ 想象一下，宝宝是个什么模样

8个月大的胎宝宝，身体各种器官组织基本发育成形，四脚比较协调。这时候，准妈妈可以发挥一下联想，想象胎宝宝是个什么模样。

在脑海里勾勒胎宝宝的模样其实是非常简单的事，你可以先想宝宝脸的轮廓，像丈夫的长方形；接着想一下眼睛，眼睛应该像妈妈的，因为妈妈的眼睛生

得好看；再想一下嘴巴……如果准妈妈有绘画的才艺，完全可以一边联想，一边把宝宝的模样用画笔画出来，然后挂在墙上，每天端详一遍。



妈妈这样吃，宝宝才健康

胎宝宝的各个器官逐步发育成熟，碳水化合物、蛋白质等供给一定要充足。这一阶段胎宝宝骨骼钙化速度加快，补钙也是必须的。以下几个饮食要点，需要注意。

◆ 孕期坚果不可少

坚果类食物营养成分较全面，含蛋白质、油脂、矿物质等较多。孕中、晚期适量进食更有利于准妈妈增强体质，预防疾病。

核桃 含有脂肪、蛋白质、多种维生素及矿物质，可防治因营养不良引起的脱发，并能补充钙质

榛子 含有不饱和脂肪酸，并富含磷、铁、钾等矿物质，以及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃，常食可明目、健脑，防贫血

腰果 富含蛋白质、钙、镁、钾、铁和 B 族维生素，可补充体力，消除疲劳，助产

板栗 富含维生素 B₁、维生素 B₂、钾、镁等营养成分，每天食六七颗，能起到健脾补肾、提高免疫力、促进胎儿发育、消除水肿、缓和情绪等作用

◆ 妊娠补钙的几个金标准

孕晚期，准妈妈对钙的需求更高，每日应维持在 1100 毫克左右。孕期补钙应遵循几条“金标准”。

维生素 D 不可缺 维生素 D 可促进人体对钙的吸收，减少钙从肾脏中的排泄。一旦维生素 D 缺乏，人体对钙的吸收率可大大下降

安全可靠 应选择安全的钙制剂。动物骨骼、牡蛎壳制成的钙剂可能含铅等重金属要多一些，不适宜长期服用；高浓度的碳酸钙不含糖、钠、脂肪、胆固醇等，是准妈妈较为理想的选择

服用方便 孕期补钙持续时间较长，钙剂宜选择单位含量高的，以便减少每天服用次数

注意食补 服用钙剂只是补钙的一种方式，食补也不能忽视。宜选择奶及奶制品、虾皮、海带、芝麻、豆类等

◆ “脑黄金”，你补了吗

“脑黄金”指 DHA、EPA 和脑磷脂、卵磷脂等物质的总称。准妈妈补充“脑黄金”，能预防胎儿早产；防止胎儿发育迟缓，增加婴儿出生时的体重；保证婴儿大脑和视网膜正常发育。

DHA 主要存在于海鱼和海产品中，准妈妈应多吃一些海鱼，如带鱼等。也可选择鱼油等制品。

藻类制品 DHA 含量也很高，EPA 含量低，且更加天然，不含色素，安全性高，抗氧化能力强，最有利于母婴吸收。

富含天然亚油酸、亚麻酸的核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品，所含 DHA 也很丰富，准妈妈如果能将其作为零食经常吃，对胎儿的发育也是很有好处的。

此外，添加了 DHA 的奶粉也是准妈妈不错的选择。

养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

孕8月养胎的关键，就是准妈妈不要因为身体臃肿的原因而停止活动，需要多做一些有助于分娩的运动，如助产操等。具体养胎细节，请看以下几点：

◆ 不同怀孕期应做不同的运动

● 孕早期：多做有氧运动

一般说来，怀孕期在16周之内，也就是4个月内的准妈妈要多做有氧运动。准妈妈可以做游泳、快步走、慢跑、跳简单的韵律舞、爬楼梯等节奏性强的有氧运动，其中游泳是首选。快步走、慢跑、跳简单的韵律舞、爬楼梯等一些有节奏性的有氧运动可以每天定时做一两项。但禁忌做跳跃、扭曲或快速旋转的运动。

日常家务劳动如扫地、擦桌子、洗衣服、做饭等，准妈妈也可以做。如果呕吐反应较为剧烈，应适当减少家务劳动，特别是炒菜。

● 孕中期：加大运动量

怀孕中期，也就是孕4~7个月之间，胎盘“扎根”已经稳固，流产的概率降低。这个时期，胎宝宝还不是很大，准妈妈也不是很笨拙，所以在

孕中期是适合增加运动量的时期。

这时候所说的增加运动量，并不是增加运动强度，而是提高运动频率，延长运动时间。但准妈妈一定要根据自己的情况来做运动，不要勉强运动。切忌做爬山、登高、蹦跳之类的剧烈运动，以免发生意外。

● 孕晚期：慢做健身操

孕晚期，尤其是临产期的准妈妈，体重增加，身体负担很重，运动一定要注意安全，既要对自己分娩有利，又要对胎儿健康有帮助，还不能过于疲劳，且不要在闷热的天气里做运动，每次运动时间最好别超过15分钟。这一时期的运动突出一个“慢”字，以稍慢的散步为主，过快或时间过长都不好，时间上以准妈妈是否感觉疲劳为度。剧烈运动、家务劳动等孕晚期不适合再做。



◆ 孕晚期按摩，要时刻观察胎宝宝的反应

准妈妈来到孕晚期时，身体经常会感到疲劳，加上水肿、腰酸背痛等问题，可能会让丈夫做一些按摩来缓解。做按摩时，力度宜轻，动作宜慢。还要时刻观察胎宝宝的反应，因为按摩不当，可导致胎宝宝不适，胎宝宝会用胎动来提醒父母。一旦发现胎宝宝反应异常，就应停止按摩，必要的时候去医院进行检查。

◆ 孕晚期尽量减少俯身弯腰

孕晚期，胎宝宝体重增加，准妈妈挺着大肚子行动时会给脊椎造成很大的压力，从而引起腰酸背痛。

准妈妈日常生活中应尽可能避免俯身弯腰的动作，以减轻脊椎承受的压力。如果准妈妈必须从地面上捡拾东西的话，应先屈膝，把全身重量有效地分配到膝盖上，然后再微俯身拾起东西。

◆ 驱蚊产品准妈妈要慎用

夏季到来时，蚊子活跃起来，准妈妈一定要慎用驱蚊产品，如

蚊香、驱蚊液等。市场上销售的大多数驱蚊产品的有效成分是除虫菊脂杀虫剂，它对人体产生一定的危害，如会导致准妈妈头痛、眼睛不适、皮肤刺痛、反胃等。

妊娠期驱蚊最好采用物理方法，如用蚊帐、纱窗将蚊子隔离在外，或在卧室内放瓶开盖的清涼油和风油精等。或将空酒瓶装上糖水或啤酒放在阴暗处，蚊子闻到酒味就会自动飞入瓶中。

◆ 孕期感冒是否能服板蓝根

板蓝根是一种治疗感冒的中成药，具有清热解毒、凉血利咽的作用，对怀孕基本没有什么影响，因此准妈妈可以放心服用。

板蓝根对轻度感冒疗效还是可以的，如果感冒较重，就应到医院就诊。另外，感冒期间，注意多喝水，多休息。

◆ 孕期消炎药使用有禁忌

人们口头上说的消炎药是医学上“抗生素”的代名词，准妈妈能否使用消炎药，应视药的种类而定。

使用情况	种类	毒副作用
可用	头孢菌素类，如先锋霉素；青霉素类，如青霉素、羧苄青霉素	毒副作用小，对胎宝宝、准妈妈影响不大
慎用	氨基苷类药物，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素、丁胺卡那霉素	对胎宝宝肾功能及听力有损伤
禁用	氯霉素	损害胎儿造血系统，引起胎儿再生障碍性贫血等
	四环素	可致胎儿畸形，或可致准妈妈肝脂肪性变
	硝唑	可致胎儿畸形
	碘胺类药物，如复方新诺明	可致胎儿核黄疸等病症

总之，准妈妈忌滥用消炎药，需使用时应遵医嘱。药品说明上一一般都标明使用禁忌，用前也应参考说明书。

做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

孕8月，准妈妈重点护理对象之一就是自己的乳房，特别是打算亲自哺乳的妈妈。乳房科学保健，分娩后能顺利哺乳。胎宝宝还可能遇到胎儿窘迫、病毒感染等棘手问题，准父母也绝不能忽视，时刻要保持监测与警惕，以呵护母婴安康。

◆ 如何自我监测有无胎儿窘迫

胎儿发育需要呼吸，呼吸不是由肺脏来完成的，而是由血液携带氧气通过脐带完成供给的。胎儿在宫内缺氧，会危及胎儿健康和生命，是围产儿死亡的主要原因。胎儿窘迫是一种综合征，主要发生在临产过程，也可发生在孕晚期。因此，孕晚期准妈妈需谨防胎儿宫内缺氧而导致的胎儿宫内窘迫。

诊断胎儿窘迫的方法有许多种，如胎盘功能的测定、胎心的监测、羊膜镜的检查等，但目前任何一种方法也不能代替准妈妈自我监测胎儿胎动的变化，自我监测胎动这种方法简便易行，有时能较其他方法更准确，更能及时发现胎儿窘迫。其方法如下：

准妈妈一天分早、中、晚三次，每次用1小时来计胎动次数，3次的胎动次数之和乘以4，即为接近12小时的胎动次数。

妊娠近足月时，正常胎动>20次/24小时，如计数<20次/24小时，则为胎动减少，而胎动减少是胎儿窘迫的一个重要指标。胎动消失后，胎心在24小时内也会消失。每日监测胎动可预知胎儿的安危。

另外，胎动过频可能往往也是胎动消失的前奏，因此准妈妈监测到胎动减少或增多时，应及时到医院就诊，以免贻误时机。

◆ 帮你了解产房的情况

提前到医院熟悉一下产房，可以让准妈妈在分娩时更安心、更轻松，减少不必要的忧虑，也有利于更好地配合接生。

● **产床：**准妈妈分娩的地方，可以升降，床尾可以去掉，非常实用。

● **吸氧设备：**宫缩时胎宝宝的血液和氧气供应都会受到影响。分娩时呼吸氧气，可以增强对宫缩疼痛的耐受力，减轻疼痛。

● **胎儿检测仪：**用来检测胎宝宝情况的仪器，是安全分娩的保障。它可以时刻观察子宫情况和胎宝宝的心跳，稍有异常就能反馈给医生，为及时采取措施赢得时间。

● **吸收器：**胎宝宝经产道娩出过程中，口腔和肺部可能会留有羊水，吸收器就是吸出羊水的，目的是防止肺部感染。

● **保温箱：**宝宝娩出后，热量易丧失，体温降低。有了保温箱，就能保证生命体征的平稳。

◆ 别让这几种炎症成为胎宝宝早产的“肇事者”

炎症是由病毒或细菌感染人体组织引起的。准妈妈在孕期如果患有以下5种炎症，就很容易导致早产！下面几种炎症可能成为胎宝宝早产的“肇事者”。

● **尿路感染：**准妈妈尿路感染时，会出现尿频、小便灼痛及小腹疼痛等症状，甚至血尿、高烧。此时应用抗生素消炎，以防病情加重出现肾炎，引致流产或早产。

● **弓形体病：**本病没什么症状，或只出现轻度的感冒症状。不过，对胎儿威胁较大，一旦感染多引起流产或死胎，不得不防。

● **李氏杆菌病：**本病症状与流感、胃肠炎相似，通过母体感染胎儿率非常高。

● **风疹：**准妈妈感染风疹，胎宝宝多半会被传染，可引起胎儿心、脑等发育畸形。现在准妈妈怀孕前会打风疹疫苗，感染此病概率已不多见。

● **疱疹：**本病症状为准妈妈阴道内出现水疱，伴疼痛。该病毒可在准妈妈分娩时感染新生宝宝，会损伤宝宝的大脑，必须严防。

◆ 胎儿脐带绕颈的监测与应对

胎宝宝在妈妈的子宫内经常活动，做做伸伸胳膊、蹬蹬腿等小动作，某些时候还会翻滚打转。子宫空间狭小，胎宝宝动作幅度过大或者剧烈时，可能发生脐带缠绕到颈部。

大部分胎宝宝，脐带会绕颈一周，少数会绕颈2周，3周以上的很少见。脐带绕颈一般与脐带过长、羊水过多和胎动过频有关。

发现脐带绕颈后，注意监测即可，不一定都需要剖宫产。每天数胎动，胎动过多或过少时，应及时去医院检查，通过胎心监测和B超判断脐带情况。如果家中有胎心仪，每天可用它检查胎儿情况，发现问题及时就诊。

另外，准妈妈平时要注意减少震动，少坐车，尽量保持左侧卧位。脐带绕颈后可不可以自然分娩，要看脐带绕了多少圈，绕得紧不紧，这需要医生做出判断。

◆ 准妈妈如何使用托腹带

进入孕晚期，逐渐弯大的子宫会使得准妈妈的腹部越来越突出，腰部和下肢承担了很大的重量，这时准妈妈可以考虑用托腹带，以帮助准妈妈调整身体越来越重的下垂力量，改变腰、腹部负担过重的受力，减轻怀孕中、晚期身体的负担。

选用托腹带要根据医生的建议指导来选择，要选择那些伸缩弹性比较强的，方便拆下和穿戴、透气性强、不会闷热的托腹带，以保证能够完全托起增大的腹部，也可选择集内裤与托腹带于一身的产品，方便实用。另外，托腹带要以能包住腹部为宜，既不可太紧，也不能朝前太高。晚上睡觉时要脱掉。



当孕期遭遇这些烦恼

进入孕晚期后，由于内分泌变化和膨大的子宫的压迫，准妈妈这个月的麻烦可能真不少，如果不太严重的话，可以采取一些措施予以缓解，不必为此烦恼。不过，相比孕早期、孕中期来说许多麻烦后果要严重，可能会危及到母子的生命安全。因此，准妈妈越到孕晚期，越要小心，时刻观察自己身体异常情况。

◆ 胎盘早剥——准妈妈的危险信号

在胎宝宝还没出生以前，胎盘的正常位置是紧贴于子宫壁的。如果它在预产期前脱离了子宫壁，称为胎盘早剥。胎盘早剥多发生在孕晚期，是孕晚期严重的并发症，往往起病急，进展快。如果处理不及时，可危及母婴生命，必须重视。如果准妈妈感觉腹部紧绷，紧接着出现持续性强烈腹痛、脸色苍白、盗汗等，要警惕胎盘早剥。这时阴道可能出现出血症状，并伴有腰酸、腰痛。

妊娠高血压、慢性肾炎等高危准妈妈容易出现胎盘早剥，这些准妈妈要重视产前检查。另外，孕晚期避免仰卧位及腹部外伤。

◆ 孕晚期下肢浮肿，饮食加按摩双管齐下

到了孕8~9月，子宫不断膨隆，压迫到骨盆静脉和下腔静脉，腿部血液回流不畅，部分体液渗透

到下肢组织中滞留而会引发浮肿。

● 饮食消浮肿

下肢浮肿可以从饮食上调理。日常饮食多吃清淡的食物，清淡饮食可以减少身体中液体的滞留，从而缓解水肿。一些食物本身具有利尿作用，如冬瓜、红豆、鲤鱼等。适量食用可以减轻腿部浮肿症状。

过咸、过辣、过鲜的食物应少吃，火腿、牛肉干、猪肉脯、鱿鱼丝等熏烤类食物，泡菜、咸蛋、

咸菜、咸鱼等腌制类食物，薯片、方便面等方便食物。这些食物可使下肢浮肿加剧或难以消肿。

● 按摩消水肿

有下肢浮肿症状的准妈妈，可采用平卧位或下肢略为抬高的体位，然后从足背开始，沿小腿向大腿方向推拿，力度要轻柔，手法以按、压、推、摩、轻捏交替混合使用。

特别关注

第六次产检（29~32周）

孕28周后，准妈妈通常每隔两周进行一次产检，尤其关注有无水肿现象。妊娠水肿是正常的现象，准妈妈可以自己判断，方法是：用大拇指按压小腿胫骨处，如果按下再抬起，皮肤下陷处不能立即恢复原状，就说明水肿。

子痫前期多发生在孕28周后，故准妈妈在以后的孕期内注意检查血压、蛋白尿、尿糖等指

标。如果血压偏高且伴有水肿现象，就应多加注意，避免发生子痫前期。另外，心电图、血糖、胆汁酸等检查也是必要的，特别是高危妊娠的女性朋友。

进入妊娠第37周前，准妈妈要特别预防早产的发生，如持续阵痛30分钟以上，同时发现有羊水流水或阴道出血的现象，应马上入医院检查。

孕 9 月

幸福地期待着

预产期越来越近了，
胎宝宝与父母见面的心情越来越强烈。

准妈妈在紧张与兴奋中，

等待生命的降生。

这种等待是一种幸福的酝酿，

宛如醇酒，

酝酿的时间越长，

幸福的味道越浓！



孕9月：胎位已经固定了

170

妊娠第33周



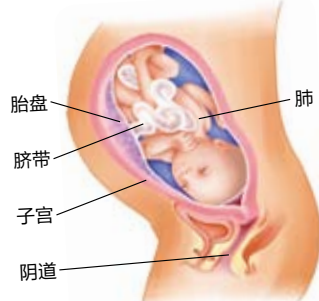
胎宝宝的变化

身长约44厘米，体重约2000克。皮下脂肪增加，身体变得圆润。指（趾）甲长得盖住手指和脚趾。男胎宝宝的睾丸从腹腔降入了阴囊，女胎宝宝的外阴唇已经明显隆起。部分胎儿的胎头下降。

准妈妈的变化

体重以每周500克的速度增长。因为胎头逐渐下降，准妈妈的尿意频繁，骨盆和耻骨联合处酸疼不已。

妊娠第34周



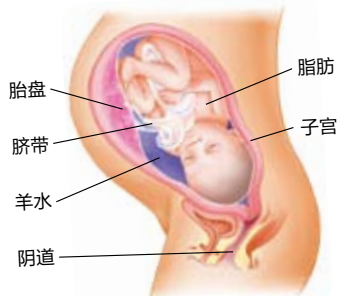
胎宝宝的变化

身长约45厘米，体重约2300克。头朝下的体位固定，呈现准备出生的姿势。生命力此时已经很顽强，即使生产也多能存活。

准妈妈的变化

全身关节、韧带松弛，外阴也变得柔软而肿胀，为分娩做准备。乳房会有零星的乳汁分泌，为产后哺乳宝宝做准备。

妊娠第35周



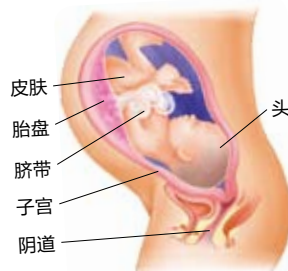
胎宝宝的变化

身长已达48厘米，体重约2600克。身体越长越胖，变得圆滚滚的。

准妈妈的变化

子宫壁、腹壁变得很薄，甚至能看到胎宝宝活动时的手脚。腹坠腰酸，骨盆后部肌肉和韧带有些麻木，行动更为艰难。出现宫缩，准妈妈更加紧张。

妊娠第36周



胎宝宝的变化

身长约48.5厘米，体重2800克以上。中枢神经系统接近成熟，反应更加灵敏。肾脏发育完全。肘和膝关节处开始凹进去，手腕和颈部出现褶皱，越来越完美。胎毛、胎脂脱落。

准妈妈的变化

体重增长达到极限，相比孕前增重11~13千克。子宫内的羊水减少。肚脐变得又大又突出。需要每周做一次产前检查。

亲子胎教，把爱传递给胎宝宝

9个月大的胎宝宝已发育成熟，这个月的胎教可以采取多种多样的方式轮流实施，只要准妈妈能想到的方式和方法，尽管跟胎宝宝“玩”。胎教效果好不好，除坚持之外，还在于“温故”，所以每过几天还是回过头去温习一下前面的胎教内容吧！

◆ 与胎宝宝一起放松心情

准妈妈走过了一大半的妊娠过程，俗话说，“行百里者半九十”，接近临产期的准妈妈，越有可能出现一系列的心理问题：紧张、焦躁、忧虑等等。

不良情绪的出现其实是再正常不过的心理反应，毕竟分娩时会有生命危险、产痛等，哪个准妈妈又能对这些无动于衷、泰然自若呢？何况，消化不良、胃灼热、水肿、各种莫名其妙的疼痛无时无刻不在折磨着准妈妈！

紧张、焦躁有用吗？不仅没用，还会产生副作用，加重不适。与其这样，还不如放松心态，从容面对。更为重要的是，心理压力对胎宝宝有很坏的影响，可造成宫内缺氧等问题。

所以，母子在临产前一起放松心情吧！

◆ 小鸡的诞生：给宝宝一个自然的开始

如果身体条件允许，医生认为自然分娩没问题，准妈妈就要坚定信心，让胎宝宝自然地出生吧。自然生产是一个瓜熟蒂落的过程，也是胎宝宝自我完善的过程，不要剥夺了胎宝宝的这个权力哟！请看下面这则《一只小鸡的诞生》故事是如何阐释自然分娩定律的。

一只小鸡的诞生

我小的时候，妈妈养了很多只鸡，母鸡们每年春天都会孵小鸡。每到小鸡孵出来的时候，我就会蹲在那鸡窝旁边，听着“笃笃”的清脆敲击声。妈妈说，那是里面的小鸡在啄蛋壳呢。

果然如妈妈所说，那白色的蛋壳开始只是一点点露出小洞，然后，一只嫩黄的小尖嘴不停地啄着，直到蛋壳碎掉一半，湿漉漉的小鸡便从里面挣扎着站起来，懵懂地看着这个新鲜的世界。

我问妈妈，这小鸡啄壳太辛苦、太慢了，我们帮它把壳弄开好不好？妈妈笑着说不行，有人帮忙剥出来的小鸡会娇弱、不好养。我不信妈妈的话，偷偷地替一个刚开始啄壳的小鸡剥开了蛋壳，并在它的背上涂了红色的标记。

以后的日子，我发现那只小鸡总是显得有气无力的，喝水、吃食总被其他小鸡挤到一边，直到有一天它死去。

人生也是这样，需要亲自啄碎命运的蛋壳积蓄能量，假若有意或无意地借助了外力，成长过程便会出现缺口，成为生命的弱点。





◆ 脑筋急转弯

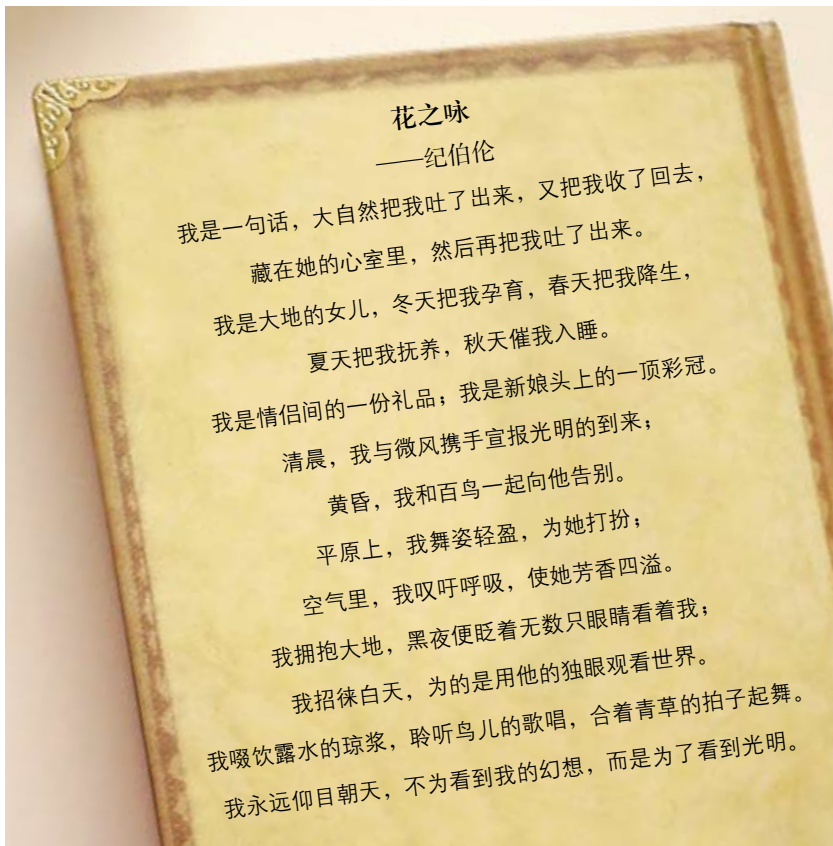
脑筋急转弯不仅能娱乐，更透着一种哲理。准妈妈经常与胎宝宝玩脑筋急转弯，准妈妈来出题，准妈妈代胎宝宝回答，在一问一答中，可以开发智力、激活脑细胞、提高想象力、活跃气氛、拓展知识面、提高幽默感……总之，好处多着呢！

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. 什么人可以饭来张口，衣来伸手？ | 5. 什么时候，四减一等于五？ |
| 2. 黑人和白人生下的婴儿，牙齿是什么颜色？ | 6. 家家有规矩，国有国规，那动物园里有啥规？ |
| 3. 一头被 10 米绳子拴住的老虎，要如何吃到 20 米外的草？ | 7. 为什么青蛙可以跳得比树高？ |
| 4. 一个男人加一个女性朋友会成了什么？ | 8. 老刘养了一只狗，从来不帮狗洗澡，为什么狗不会生跳蚤呢？ |
| | 9. 人体最大的器官是什么？ |

脑筋急转弯

答案：1. 婴儿 2. 因为婴儿没有牙齿 3. 因为老虎不吃草 4. 两个人 5. 一个四边形，切下一个角，还有五个角 6. 与龟 7. 因为树不会跑 8. 因为狗只会生小狗 9. 肚子，因为会跳

答案



◆ 散文欣赏：花之咏

女性如花。妊娠前，妈妈是一朵含苞待放的花骨朵，透着青春与朝气；妊娠后，妈妈花落叶结，收获成熟之美。妊娠对妈妈来说，是一次身体健康的修炼，一次完整的孕育和分娩经历能增强女性生殖系统的抗肿瘤能力，如降低乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌的发病率，抗心血管病、身体排毒能力也都得到增强。

花一样的准妈妈们，给胎宝宝读一篇《花之咏》散文吧，母子一同感悟一下花之美吧！

妈妈这样吃，宝宝才健康

孕9月的准妈妈受胃部被挤压的影响，食欲下降，每餐进食不多。尽管饮食不佳，但不能少营养，宜采取少吃多餐的办法。也不宜一次性地大量饮水，以免影响进食。

◆ 准妈妈忌担心胎儿过大而节食

孕晚期，不少准妈妈听说补充营养太多易生产巨大儿，遂有意识地节食。节食行为是不可取的，一是节食必然造成人体营养供应不足，影响健康，还可能造成临产时产力不足，给分娩带来麻烦；二是准妈妈的营养供应不足，自然会影响胎儿的发育。

怎么才能既补营养又不会使胎儿体重过大呢？一是饮食重质不重量，选食营养高、体积小的食物，如番茄、马铃薯等；二是饭前喝汤，减少主食摄入；三是适当运动，有利于保持准妈妈轻盈的体态。

◆ 少吃多餐更健康

孕晚期，临近分娩，为储备充足的体力，准妈妈每天必须摄入的热量为2150千卡。但是，这时胎宝宝已相当大了，由于子宫

压迫胃部，稍微吃一点东西，就会感到胃部饱满，消化不良。因此，要采取少吃多餐的方式，最好将一天三餐改为一天5~6餐。

◆ 调味品要少吃

一般说来，准妈妈不宜吃一些热性香料调味品，如八角茴香、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等。准妈妈进食这些调味品会影响自身的健康和胎宝宝的生长发育。

味精应少吃。味精主要成分是谷氨酸钠，过多吃味精会使血液中的锌与谷氨酸钠结合后从尿中排出，味精摄入过多会消耗大量的锌，不利于胎宝宝神经系统的发育。

少吃料酒。烧制鱼、羊肉等荤菜时，放一些料酒可以借料酒的蒸发除去腥气，但过量的料酒中的酒精会通过胎盘影响胎儿的正常发育，故不可放得太多。

◆ 营养进补，不能少也不能多

孕期补充营养要合理，少不行，多也不好，应掌握好量。准妈妈营养不足，胎宝宝也就无法从母体中摄取足够的养分，进而发育放缓，体重不足，甚至出现早产儿。过犹不及，营养补充超过身体所需，危害也相当大，不仅让准妈妈发生糖尿病、高血压等妊娠疾病的概率大增，而且易出现巨大儿，造成难产。



养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

这一孕月，胎动在减少。对胎宝宝影响最大的，可能就是准妈妈的不良情绪了。克服它们对准妈妈来说实在是一种挑战。生活中还有许多小细节，需要准妈妈注意！

◆ 孕期准妈妈切忌过度情绪化

孕期，准妈妈受身体各种激素分泌失常的影响，情绪不稳定，这对准妈妈和胎宝宝会有不良影响。

● 忌过度悲伤。准妈妈情绪悲伤会影响到食欲，导致消化吸收变差。悲伤时，体内释放出乙酸胆碱等成分，通过血液进入到胎宝宝体内后，可影响胎宝宝正常的发育。

● 忌过度焦虑和担忧。第一次怀孕，准妈妈精神负担很大，怕产痛、怕难产、怕胎儿畸形等，这些焦虑情绪传递给胎宝宝，会令胎宝宝不安分，胎动频率和强度倍增。且越到孕晚期，准妈妈的担心就多一分，害怕胎宝宝出现健康问题，从而影响胎宝宝的发育。

● 忌大怒。准妈妈发怒时，血液中的白细胞减少，人体免疫力下降，所生的宝宝抗病力较弱。

总之，准妈妈在整个孕期应保持情绪稳定、正常，忌情绪化。

◆ 战胜对分娩的恐惧感

临近分娩，准妈妈对分娩的恐惧可能与日俱增，下面的方法能帮你战胜对分娩的恐惧感。

● 不要把分娩本身当作严重的事情反复考虑。不要谈论，也不要向过来人打听分娩的过程及其感受，以免增加自己的恐惧感。

● 将注意力集中到与分娩有关的事情上去，将各种可能遇到的问题事先想清楚，并找出每个问题的解决方法。这可以转移对分娩本身的恐惧感，而且充分的准备可以避免准妈妈临时手忙脚乱。

● 准妈妈读一些有关分娩的书，了解分娩过程，有助于消除恐惧。

◆ 有必要离开工作岗位了

职场中的准妈妈，如果身体没有什么不适，一般可以工作到孕38周，也就是产前2~3周再离开岗位。如果自己感觉身体负

担很重或不适，可以提前1个月，或更早休息。

◆ 准妈妈慎用驱虫药和泻药

准妈妈患有肠寄生虫病，如果无紧急症状，一般不宜服驱虫药进行驱虫。因为目前使用的各种驱虫药均有毒副作用，可影响正常妊娠。特别是孕早期，服用驱虫药还可能引起流产。

泻药是通过促进肠道蠕动，软化粪便或润滑肠道以助排便的药物。准妈妈在孕期多会出现便秘，但服用泻药排便是不可取的。泻药可加快肠蠕动，引起子宫收缩，使流产或早产的概率大增。许多泻药对消化道有刺激作用，可引恶心、呕吐等症状，令妊娠反应加剧；长期服用泻药会阻碍人体对钙、磷、脂溶性维生素的吸收，使胎宝宝无法从母体中摄取充足的营养素，进而影响胎宝宝正常的生长发育。

做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

孕9月的妈妈应时刻关注胎宝宝的健康状况，缩短定期检查的间隔，最好每2周检查产检一次。注意腹痛、阴道出血等现象，观察早产征象，一旦发生，应及时入院分娩，以保证母婴平安。

◆ 胎宝宝的求救信号早知道

妊娠期间，胎宝宝遇到“险情”，会向准妈妈传递出危险的信号，引起妈妈的注意。这些信号是：

阴道出血	阴道不明原因的出血，提示胎宝宝可能遇到危险，如宫外孕、流产和胎盘早剥等。这时准妈妈绝对不能忽视这一危险信号，应去医院确诊并采取应对措施
不明原因的腹痛	孕期腹痛突然出现应小心。譬如，孕早期，下腹痛剧烈，并伴有阴道出血的症状，则可能是宫外孕或先兆流产的预警
胎动减少	胎动是胎儿生命体征的标志，掌握胎动情况，可知道胎儿的安危。胎动次数1小时小于3次，或者12小时少于10次，预示着胎宝宝宫内缺氧，病因是胎盘功能异常或脐带绕颈等。胎动减少，应马上去医院检查
子宫增大过缓	准妈妈子宫膨隆速度与孕周成正比关系，若宫底达不到孕周应有的高度，则预示胎宝宝发育迟缓。一旦胎宝宝发出这种危险的信号，准妈妈一定要去医院进行检查，找出原因并采取相应的补救措施
羊水过多或过少	羊水被称为胎宝宝的“生命之水”。羊水过多或过少，可能是胎宝宝发出的病变信号，不能忽视。如果羊水量超过1500毫升，就是羊水过多。羊水过多时，胎宝宝面临无法吞咽羊水、尿液制造增加、胃肠阻塞等困境，而且中枢神经系统、心血管等方面可能出现异常。如果羊水量少于400毫升，则称为羊水过少，预示胎宝宝肾脏或肺部发育存在缺陷
分娩提前	孕期正常情况下是10个月，如果在孕28~37周分娩，称为早产。分娩提前这种信号往往提示准妈妈患有生殖道畸形、心脏病、重度营养不良等疾病，或存在双胎妊娠、羊水过多、胎膜早破、前置胎盘等问题
过期妊娠	超过预产期2周还没有分娩的，医学上称为过期妊娠。过期妊娠预示两种情况：一种是胎盘老化，供应胎宝宝的营养物质和氧气减少，胎宝宝停止生长，易缺氧或死亡；二是胎盘功能正常，胎宝宝继续长大，形成巨大儿——可造成难产

◆ 胎膜早破要及时处理

临产时，胎膜会破裂，包裹的羊水流出，胎宝宝也在数小时内娩出。不过，一些准妈妈的胎膜在分娩发动12小时前就破裂了，即胎膜早破。

● 胎膜早破的危害

1. 胎膜早破对母婴健康影响巨大，破水时间超过36小时，准妈妈很有可能发生宫腔感染，宫腔感染又易引起胎儿感染，严重时会引起胎儿宫内窘迫、早产等。

2. 忽略胎膜早破，待羊水流净后，子宫会紧紧裹住胎体，导致胎儿供血减少，缺氧，亦可延长产程，增加难产率。这就是医生所说的“干产”。

3. 羊水流过程中，可能脐带被冲出羊腔膜，脱垂于阴道内。脐带脱垂，胎儿的生命线受到挤压概率大增，胎儿死亡率倍增。

● 应对方法

破膜时，如离预产期尚远，流水不多，又无产兆，胎心好，可卧床休息，抗感染，以争取延长孕期增加新生儿存活机会。

如已临近预产期或已有宫缩，

胎膜破后，若无其他异常，多数准妈妈会在24小时内出现有规律的宫缩，娩出胎儿。如果24小时内仍未分娩，可考虑催产素引产。

尽量少做阴道检查，以免感染。

◆ 孕晚期出血可能早产

准妈妈如果在孕晚期，出现有规律的宫缩，并伴随有阴道流血，出血量较多，很可能是早产的征兆，应马上去医院就诊，进行B超检查等来确诊。

有先兆早产的准妈妈应卧床休息，左侧卧位，还应禁性生活。是否保胎应视情况而定，如果出血量小，胎膜没破水，且胎儿小于孕周，可适当进行保胎治疗；如果已超过36周，且已破水，则无需保胎。当然，视具体情况，遵从医生的意见最为重要。

◆ 重视胎宝宝出生前的检查

准妈妈不能忽视胎宝宝出生前的检查。出生前检查可以发现此前多次产检没有发现的疾患，为及时采取治疗措施提供依据；通过出生前的检查并结合准妈妈及胎儿的具体情况，可以确定分娩方式。出生前的检查是保障安

全分娩的必要措施。特别是35岁以上的高龄准妈妈，出现先天畸形、先天性痴呆的胎儿概率较高，更应做出生前的检查。

● 产前诊断和产前检查的区别

产前检查和产前诊断是两个不同的医学概念。产检只是一种基本的产科检查，医生通过测量准妈妈的宫高、腹围、血压，验血、验尿等，来了解准妈妈身体状况和胎儿的生长发育情况。产检后，如果发现检查结果异常，就需要进一步做产前诊断，以确诊胎儿是否畸形、是否有遗传疾病等。因此，产前诊断的目的是检测胎儿是否患有疾病方面的问题。

◆ 最好在产检医院分娩

无特殊情况，不建议准妈妈将产检和分娩选择不同的医院，或者中途变换产检医院。如中途变换医院，新医生无法详细了解准妈妈以往的情况，会造成信息的断层，影响对准妈妈健康程度的判断。而且，陌生的环境、新的程序对准妈妈也是新的考验，容易增加心理压力。

当孕期遭遇这些烦恼

到了这个月，准妈妈依然疲倦，一定要注意休息。腰背痛可能更加明显，原因之一是胎儿的头位开始进入骨盆，压迫腰椎引起的。子宫收缩也可引起腰痛，痛状是一阵阵的，有时突然加重。如果真是这样，则要去问医生，确定是否有临产。准妈妈还有其他烦恼，你都知道吗？

◆ 轻松应对孕期三件尴尬事

● 放屁多

这是因为怀孕后腹腔压力增大，食物经过胃肠道的时间变长，“发酵”产生的气体。

应对方法：调整饮食，少吃（或少喝）豆类、花椰菜、碳酸饮料等产气的食物。

● 尿湿鞋袜

准妈妈的子宫变大，压迫到膀胱，易形成尿失禁，往往走路时就有小便“自动”顺腿流下来，弄湿鞋袜。

应对方法：孕前加强体育锻炼，增强膀胱的力量；换用较大、吸水性好的卫生巾。

● 脾气变差

这是正常的心理现象，孕期孕激素分泌异常是诱因。

应对方法：多想点开心事，

多与准爸爸交流沟通，学会控制情绪，记住“嗓门大不一定有理”。

◆ 孕期抑郁，调整从“心”入手

“心病还需心药医”，化解孕期抑郁要从“心”入手：

● 准妈妈保持乐观、愉快的心态，“一笑解千愁”嘛！

● 抑郁有可能是妊娠反应、人际关系不良等造成的，准妈妈生活在痛苦和失望中，无法自拔。准妈妈打开心结，加强与亲人或朋友之间的沟通，把心中的种种不良情绪全部宣泄出来，这时候准妈妈会感觉到胸中的压抑瞬间被释放。

● 抑郁症较严重时，不妨看一下心理医生，他们总能给出有效的缓解办法。

◆ 黄褐斑悄悄爬上来

怀孕后，准妈妈由于体内激素的变化，体内产生更多的黑色

素，当过多的黑色素无法及时排出体外时，便会在表皮层最薄、毛细血管最丰富的脸部沉积下来，形成斑块，令准妈妈“颜面”大失。

富含维生素C、维生素E等抗氧化成分的食物可以起到消斑作用，如猕猴桃、番茄、柠檬、黄豆、牛奶、带谷皮类的食物等。



◆ 困扰准妈妈的胎儿大小问题

父母，都希望胎宝宝在母体内发育好一些，长得大一些，以便胎宝宝出生后容易抚养，并认为胎宝宝体重大说明胎宝宝体质好，似乎越大越有福气。

胎宝宝生长发育有自己的规律，不能人为地给胎宝宝的生长定指标，更不应违反科学，认为胎宝宝越大越好。

胎宝宝足月后，如果体重达到或超过 4000 克，即为巨大儿。巨大儿对母体和胎宝宝自己都是不利的。患妊娠糖尿病的准妈妈，所孕育的胎宝宝，往往是巨大儿。胎宝宝过大，准妈妈孕期负担过重，不仅会影响生活和工作，患妊娠并发症和合并症的机会也会增多。分娩期易形成难产，手术机会增加，有时因为分娩时间的延长，还会发生窒息。产后易出现并发症，恢复也慢；剖宫产的巨大儿因未经产道的挤压，不易适应外界环境的骤变，不能及时排出呼吸道的液体，肺部病症明显高于顺产的宝宝。胎宝宝过大，围产儿病率和死亡率均增加。所以胎宝宝的发育并不是越大越好。

◆ 消除分泌物增多与外阴瘙痒，清爽度过妊娠十月

这个时期，母体逐渐进入分娩准备状态。为了顺利地分娩，受激素影响和组织血流量增加的影响，子宫颈部排出的分泌物会增多，呈白色或乳白色，无异味。分泌物增多，加上生殖器官四周出汗等影响，外阴部会容易感染外阴部炎症、接触性皮肤炎或湿疹，进而导致瘙痒。

为了预防瘙痒，准妈妈要经常换洗内衣，保持身体的清洁。清洗外阴时，尿道口和阴道口用温水清洗即可，肛门周围洗完后用爽身粉使其保持干燥。

当分泌物伴有异味、分泌物呈酒糟状或感到强烈的瘙痒和刺痛时，则有可能患了阴道炎，要去妇科进行检查，积极进行治疗。治疗时以局部用药为妥，如使用克霉唑栓剂、硝酸咪康唑栓剂等。

特别关注

第七次产检（33~35 周）

建议准妈妈在此期间做一次详细的超声波检查，来评估胎宝宝在子宫内的身体发育状态，并预估宝宝足月生产时的体重。

关注胎宝宝体重意义重大，此时体重不足时，准妈妈应增加营养摄入，以供应胎宝宝；若胎宝宝超重，准妈妈也应调整饮食，预防胎儿过大，增加难产风险。

第八次产检（36 周）

准妈妈越来越接近分娩日期，最好每周去医院检查 1 次。检查除了常规的检查外，更应监测胎宝宝的胎心频率，一旦发现异常，立即送医进行全面检查。



孕 10 月

就要与宝宝见面了

来到孕 10 月，
胎宝宝已经算是足月儿了，
随时可能出生，
母子相见的那一刻已经进入倒计时。
等待分娩的时刻，
准妈妈越发“忙碌”：
做好住院生产的准备，
为即将到来的宝宝准备一切生活用品，
学习分娩技巧，
应对产前抑郁……



孕 10 月：向下运动，安静待产

妊娠第 37~38 周

胎宝宝的变化

胎儿准备分娩。体重增加速度很快，孕 37 周时，体重约 3000 克，到 38 周则有 3200 克左右；孕 37 周时身长为 50 厘米左右。全身的胎毛、胎脂即将脱落完毕，身体光滑。胎发有的已经很长，可达到 1~3 厘米。

准妈妈的变化

准妈妈小腹坠胀的感觉更加明显，不规则宫缩的频率增加。尿频现象再次严重，频繁上厕所，阴道分泌物也更多。准妈妈现在的心情是既紧张又焦急，既盼望宝宝早日降生，又对分娩的痛苦感觉恐惧。



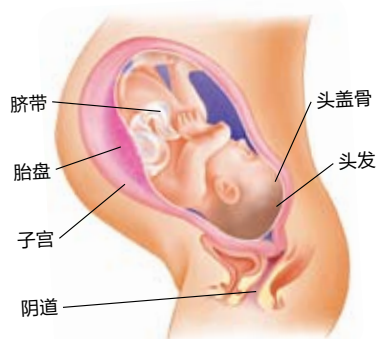
妊娠第 39~40 周

胎宝宝的变化

胎宝宝在母体中的位置不断下降，马上就要分娩啦！出生时的体重多在 3200~3400 克之间。

准妈妈的变化

最后的 2 周里，准妈妈处于紧张待产中，会整天心神不宁。当宫缩真正开始，宫颈不断扩张，包裹着胎宝宝的羊水流出时，胎宝宝就该降生啦！



亲子胎教，把爱传递给宝宝

10个月大的胎宝宝肌肉发达，头骨已经很硬了，他欲脱离母亲的子宫，寻求分娩啦！他身体的大多数功能都在发挥作用，他倾听着、感觉着母体外的世界。准妈妈应多展开联想，可将美好的想象通过语言、动作传递给胎宝宝，胎宝宝能从中感受到伟大的母爱。

◆ 做好胎教与早教的衔接

胎教与早期教育密切相关，胎教是早期教育的基础，而早期教育又是胎教的进一步发展，因此一定要搞好胎教和早期教育的衔接。做好衔接的方法就是在胎宝宝出生后，给他声音、抚摸等的有效刺激，以丰富宝宝的认知功能，并逐步发展成为思维活动。

例如，宝宝出生30分钟内，新妈妈要抱一抱宝宝，让母婴肌肤相接触。许多宝宝出生后会大哭不止，“呱呱坠地”就是这个意思，如果孕期胎教做得好，新妈妈抱宝宝入怀后，宝宝听到母亲的心跳声，哭闹声便会止息。

如果衔接工作做得好，新生宝宝的教育开展工作越发顺利。

◆ 对宝宝带有一种神圣的情感

当精子与卵子相遇那一瞬间，新生命的发育就开始了，爱的结晶就由一个绝大多数人都不曾见过的受精卵慢慢长大，变成落地即呱呱婴啼、张扬自我的小娃娃。当你了解人体生长发育的过程后，你会发现，新生命的诞生原来如此神圣。因此，准妈妈要对肚子里的宝宝怀抱一种神圣的情感，倍加珍惜腹中的小生命，因为这十个月孕程一路走来，多么不易啊！

即将到来的分娩，在展示准妈妈十月妊娠结出的硕果的同时，也是女性一生中难得的“享受痛苦”的时刻，这一点，准妈妈要有充分的思想及心理准备。因为母亲是伟大的。

分娩对于胎儿来说，好比是出生前的一次间歇性的全身“按摩”。因此说，产前阵痛，有利母婴。父母应该尊重宝宝，他们的生命中蕴藏着天生的能力，会指引他们踏上成长的路。

当宝宝还在母亲的子宫里的时候，就已受到全家的特殊照顾。随着孕10月的结束，宝宝一出生，就成了家庭的中心。用《塔木德》的话来说：“一岁是国王：大家集合起来，像服侍国王一样哄他，取悦他。”

◆ 读一读瑜伽大师们的智慧语录

亲爱的准妈妈，孕期瑜伽你做了没有？在活动身体之余，也可以读一读瑜伽大师们的智慧语录。因为瑜伽是对身心的双重滋养，能让身心都处于放松、愉悦的状态。

- 语录 1：整个外在世界都是基于你的想法和心的态度，整个世界都是你自己的反映。你的价值可能会在短短的一秒钟内改变，如果我们能记住这一点，就不会对外在的事物有这么多压力了。
- 语录 2：无知和骄傲是智能的缺陷，欲望和厌憎是情绪的缺陷。
- 语录 3：当你的身、心都健康与和谐了，就会把这健康与和谐带给周围的人，带给世界——你不是离群索居者，而是在人类整体中的一个健康活组织。



◆ 诗歌：妈妈

胎宝宝与准妈妈久违十个月即将见面了，这一时刻怎么能不让人激动！胎宝宝虽然不会讲话，但他也有自己的心声。妈妈对他进行了数个月的胎教，听妈妈唱歌、感受妈妈充满爱意的抚摸……因此，胎宝宝也有许多心里话说给妈妈听。《妈妈》这首诗歌也许正是他要表达的感激之情，感谢妈妈把他带到这个温暖美丽的世界。还等什么，把《妈妈》朗诵给胎宝宝听吧！

妈妈

妈妈，
你一定不知道，
我对你有多感激。
我多么感谢你让我听到鸟的歌声，
我多么感谢你给我花瓣一样的星星，
我多么感谢你给我朗读的诗，
我多么感谢你向我敞开心灵。
我多么感谢你带我散步的那条路，
路上有树叶会跳舞的树。
我多么感谢你给我让我紧握的手，
你还给了我生命啊……

妈妈，
感谢你，我爱你。

◆ 孕晚期的胎教要不断重复

孕晚期胎宝宝的感官能力前所未有的发达，尤其是听力；另外还有了初步的记忆能力。所以这时的胎教重在重复，要反复地给胎宝宝同一种刺激，让他更熟悉，慢慢记住这些内容，等到出生后就可以比较轻松地学会这些东西了。因此，此时准妈妈不要总想着多给胎宝宝学习新东西，而应改为多巩固已经学过的内容。

在孕晚期，准妈妈可以连续多天让音乐胎教固定在同一内容上，每天都放同一首曲子或哼唱同一首歌，宝宝出生后的音乐爱好将会以此为基础；用标准语言形容一个玩具，告诉胎宝宝玩具的名字，多重复几遍，宝宝将来可能会对这一玩具发生超乎寻常的兴趣；讲故事时，一个故事反复讲，并注意保持每次讲的语调、节奏一致，以强化宝宝的记忆，促进大脑的发育。另外，一些数学、字母等知识的胎教更要不断重复。

妈妈这样吃，宝宝才健康

孕10月的准妈妈以少食多餐为原则，选择体积小、营养价值高的食物。脂肪和碳水化合物等热量高的食物应严格控制，以避免胎儿过大。临产前，则宜进食热量高的食物，可以助长体力，应对分娩时热量的消耗。

◆ 分娩前应多吃助产的食物

- **寒性滑胎蔬菜：**如空心菜、紫苋菜等，临产前食用，可催生助产。
- **动物血：**富含钙、铁、钾、铜等矿物质，具有造血功能。猪血还具有解毒和滑肠作用，有助于分娩。
- **红糖水：**进入第二产程时，饮服红糖水能迅速产生能量，可助妈妈恢复体力，顺利分娩。
- **富含锌的食物：**适量食用牡蛎、蛤蜊、金针菇等，对分娩也有帮助。

◆ 增加热量迎分娩

分娩是一项重体力活，准妈妈需要经历巨大的能量消耗。分娩前期的饮食很重要。饮食安排得当，除了补充身体的需求外，还能增助产力，促进产程的发展，帮助准妈妈顺利分娩。准妈妈分娩时宜吃以下高能食物：

- **巧克力：**被称为“助产力士”。每100克巧克力中含有碳水化合物50克以上、蛋白质15克，可以释放大量的能量，而且其中的碳水化合物吸收利用速度特别快，是鸡蛋的5倍。另外，巧克力中的维生素、铁、钙等营养成分含量也较丰富，对准妈妈产后产道修复以及泌乳、增加乳汁营养都很有益处。所以，准妈妈在待产时可以适当吃些巧克力。
- **蛋糕：**蛋糕含糖量较高，能较迅速地释放出较高能量，可以适当食用。
- **粥、米汤、面包片、小馒头等：**这些食物能量高，易消化，能够相对持续性地为准妈妈提供能量。它们食用起来也方便，可在宫缩阵痛的间隙吃。

◆ 不同产程饮食有别

自然分娩过程中，准妈妈处于强体力劳动，不同产程准妈妈的饮食安排也不同。

- **第一产程：**指子宫颈从闭合到开到10厘米的阶段，可以持续十几个小时。

准妈妈精神紧张，对分娩怀有恐惧、焦虑等情绪，阵痛时有发生，正常的饮食也会受到影响。要为接下来储备足够的体力完成分娩，宜选择稀饭、包子、面条、牛奶、鸡蛋等易消化的食物，要少量多餐，做到能吃能睡。

- **第二产程：**指从子宫颈口全开到胎宝宝娩出的阶段，一般需1小时左右，不超过2小时。

强烈的宫缩会引起恶心、呕吐，此时应补充营养及水分，红糖水、果汁、藕粉、牛奶等流质食物最佳，还可以喝一些功能性饮料。巧克力等高热量的饮食也是补充能量的极佳选择。

- **第三产程：**指从胎宝宝娩出到胎盘娩出的阶段，需6~30分钟。

产程时间较短，不愿进食也不必勉强。若出现产程延长的现象，可喝些红糖水、果汁来补充能量，以防止体力不支。



养胎，从关注妊娠的每一个生活细节开始

一条脐带，连接母子两颗心。准妈妈的情绪、品性无可辩驳地影响着胎儿的心智发育，因此，准妈妈心境不好会让胎宝宝在母体的最后一段时间里不得安宁，这是分娩前的大忌。准妈妈一定要稳住心神，稳中求胜！

◆ 早早做好住院的准备

为了更好地迎接宝宝的到来，也为了防止突然的阵痛而惊慌失措，准妈妈应在分娩到来前，做好住院待产的准备。

● 定好分娩医院，了解交通路线

尽量选择一直做产检的医院分娩，掌握最快到达分娩医院的路线及时间。

● 备好住院用品，防止遗漏

准妈妈住院用品、婴儿所需的物品事先要整理好，放在家中显眼的地方。准妈妈住院物品包括宽松的衣裤、大号乳罩、背心、拖鞋等，婴儿物品包括婴儿衣服、帽子、纸尿裤、婴儿包被、婴儿奶瓶等。

● 了解住院手续，备好钱和证件

提前了解住院流程，备好办理住院手续所需的费用（包括卡和现金）及身份证、准生证、献血证等各种证件。

◆ 过了预产期仍然没有临产征兆的对策

在预产期前后2周内分娩，都属正常。如果过了预产期，还没有分娩，应注意以下几点：

● 准妈妈不要过于紧张，背负太大的思想压力，但每天应自我监测胎动情况。如果胎动减少或减弱，则需马上进医院检查，根据医生的建议决定分娩时机。

● 把孕早期的各种检查及胎动出现的时间告诉医生，让医生再次核对孕周。

● 加强产前检查，缩短检查间隔时间，在医生的密切监护下继续妊娠。

● 超过预产期7天的，应及时到医院采取措施，实施引产。

◆ 学会放松的四种方法

分娩的日子越来越近，准妈妈恐惧、焦虑等心理可谓五味杂陈，有什么办法将这些不良情绪

赶走，让心情轻松下来呢？

● 视觉放松法

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”人所看到的一切会影响其心情，因此准妈妈需要营造一个放松的环境。例如：柔和的灯光可以带来宁静和温暖。

● 声音放松法

音乐对人情绪的影响极大，舒缓、轻柔的音乐能让人沉心静气，更快入睡。

● 气味放松法

一些气味能“感染”大脑，舒缓紧张的肌肉和心境，可在自己生活的空间弄点自己喜爱的味道，如薰衣草。

● 味觉放松疗法

一些水果如苹果、香蕉等有助于放松身体，可愉悦准妈妈的胃和精神。

做好孕期监测与保健护理，呵护母婴安康

准妈妈在分娩的这个月份要特别注意宫缩、见红、破水等临产征兆，腹坠腰酸、大小便次数增多、阴道分泌物增多等也是临产的信号。当然，某些时候胎宝宝会跟妈妈开个玩笑，出现假性宫缩的问题。

◆ 合理调养，远离“产前焦虑症”

分娩前，不少准妈妈因害怕产痛、难产、生出畸形儿等而忧心忡忡，进而引起一系列的生理反应，如血压升高、心跳加快、冒汗、面色苍白、大小便次数增加等，这就是产前焦虑症。

产前焦虑症对母婴会造成直接危害，导致分娩时宫缩无力、产程延长、新生儿窒息等。缓解产前焦虑，需要从以下几方面进行调养：

- 临产前让自己“忙”起来，如编织、绘画、唱歌、散步等，不要整天躺在床上，把注意力放到对未来的担忧上。

- 与医生保持密切联系，有关于生产的疑难问题要及时请教。

- 应学习有关知识，增加对自身的了解，增强生育健康宝宝的自信心。

◆ 提早准备，应对待产中的突发情况

待产期间，准妈妈可能会遇到一些突发情况，要认识它们并提早做好思想准备，理智地配合医生，可以为分娩多加一份保险。

- **胎儿窘迫：**胎儿窘迫多由脐带绕颈、胎头受到压迫引起，这时胎儿容易缺氧、心率异常。

应对：求助医生，症状严重时考虑进行剖宫产。

- **胎头骨盆不对称：**胎头骨盆不对称会导致胎儿自然分娩遇到困难，容易出现难产。

应对：考虑剖宫产。

- **胎盘早剥：**待产时，准妈妈出现持续性腹痛，伴有阴道出血量增加的情况，这很可能是胎盘早剥。

应对：胎盘早剥可令母子均面临危险，因此应考虑剖宫产。

- **麻醉意外：**一些准妈妈采用无痛分娩或选择性剖宫产，选择的产医院不专业，注射麻醉剂后可能出现意外。

应对：选择专业的医院分娩。

◆ 从妊娠时开始预防产褥热

产褥热医学名词叫产褥感染，是产妇在产褥期间，一些致病菌侵入生殖器官而引起的疾病。产褥感染应以预防为主。

- 产前做好检查，早期发现感染性疾病并早做治疗，及时补充营养，防治贫血。及早发现妊娠中毒症和其他并发症。预防和治疗阴道滴虫病和霉菌性阴道炎。

- 在怀孕的最后一个月禁止性交和洗盆浴。

- 临产时应尽量进食和饮水，抓紧时间休息，避免过度劳累，以免身体抵抗力降低。

- 产后要注意卫生，保持外阴清洁，尽量早起，以使恶露尽早排出。同时要加强产后营养，以增强身体的抗病力，这也是预防产褥热的重要措施。

当孕期遭遇这些烦恼

分娩的临近，准妈妈欣喜中也会伴随着烦恼，如出现难产的胎位、产前抑郁、过期妊娠等问题，从而影响到胎宝宝的顺利分娩，因此必须积极应对，一一化解，为宝宝打造一个安全顺利的产程。

◆ “瓜熟”未必能“自落”

走过妊娠 40 周，胎宝宝应该分娩降生了，可是一些准妈妈并不能如期生产，遇到过期妊娠（妊娠天数超过 42 周）的麻烦。过期妊娠发生时，有的胎宝宝会因胎盘老化而面临宫内缺氧停止发育；有的胎盘功能正常，继续提供胎宝宝营养和氧气，结果造成体重偏重或巨大儿，从而可能造成难产。

● 对于无妊娠合并症及并发症的延期妊娠，应在孕 41 周时住院，积极引产。

● 根据当时情况决定分娩方式。对于巨大胎儿或有胎心异常、羊水过少、羊水胎粪污染、胎儿电子监护或 B 超检查提示胎盘功能不良时，应施行剖宫产。

◆ 准妈妈不宜忽视的一些症状

准妈妈在妊娠末月，如遇到

以下这些症状，意味着宝宝快要出生了，应赶紧做好上医院分娩的准备！

● **肚子下降。**腹部最高点下移，并且下方变得比较大。

● **大腿根部疼痛。**临产前，为了方便胎宝宝通过，左右耻骨的连接部位会变得松弛，准妈妈会感觉到大腿根部疼痛。

● **轻松感。**临产前 1~2 周，胎宝宝入盆，子宫底部降低，准妈妈会感觉到上腹部比较舒适，呼吸也较轻快，食量增大。

● **小腹不适。**胎宝宝入盆，准妈妈膀胱、直肠等组织的压力会增大，所以小腹感觉坠胀，尿频、漏尿现象加重。

● **便意感。**子宫收缩时，准妈妈的直肠受到较大压力，出现强烈便意。此时应深呼吸，不要用力，尽快到医院检查，切勿用力排便。

● **感觉胎宝宝要掉出。**说明胎宝宝头部已经沉入骨盆。这种情况多发生在分娩前的 1 周内。

特别关注

第九次产检（37 周）

胎宝宝长到妊娠第 37 周后，胎动越发频繁，似乎他要迫不及待地与父母见面，此时准妈妈应密切关注胎动情况和自身状况，因为胎宝宝随时可能降生。

第十次产检（38~42 周）

胎宝宝长到 38 周时，胎位已经固定了，胎头下来会卡在骨盆腔内，这时准妈妈应做好随时分娩的准备！部分准妈妈会出现妊娠 42 周还未见分娩的现象——这是过期妊娠，此时应考虑催产了。



分娩，幸福、难忘的瞬间

分娩前，
准妈妈的心情是忐忑的，
不安中又难掩对新生命的企盼。

分娩时，
阵痛是种煎熬，
又是对新生命的洗礼。

分娩后，
婴儿的啼哭宣告新生命的到来，
奏响幸福的乐章。

十月怀胎，一朝分娩，
妈妈的幸福来得如此之慢，

又如此之快，
阵痛让幸福刻骨铭心！



自然分娩是给宝宝的人生最好的开端

自然分娩是在有安全保障的前提下，不加以人工干预手段，让胎儿经阴道娩出的分娩方式。相比其他分娩方式，自然分娩是最主要的、最宜选择的分娩方式，对准妈妈产后身体的恢复和胎宝宝的健康都有益，尽管准妈妈在分娩时经历了宫缩阵痛的煎熬！

◆ 准妈妈必须读懂的几个分娩信号

随着预产期的来临，准妈妈的身体会表现出一些即将分娩的征兆。即使孕妇学校教过，准妈妈最好也记下来，随时回忆，提高警惕。

● 宫缩

宫缩的全称应为子宫收缩。从孕8个月末开始，准妈妈往往会感到腹部一阵一阵地发紧变硬，这就表示子宫开始收缩了，但每次宫缩的间隔时间没有规律，持续时间短强度也不大，且不能使子宫口开大，称之为假性宫缩。没有生产经验的准妈妈很容易把假宫缩当成真宫缩。

类别	表现
假宫缩	没有规律，疼痛出现的时间和维持的时间都不一定，休息一下或运动一下痛感会消失，不会越来越痛。假宫缩疼痛的部位只局限于部分子宫，大多数时候为子宫下方
真宫缩	所产生的阵痛十分有规律，开始时每10分钟痛一次，持续时间可为10~30秒，随后逐渐延长，后来越来越密集，可能3~4分钟痛1次，阵痛持续时间可延长至30~60秒。此时的阵痛不会因为休息或活动而停止，只会越来越痛。阵痛的部位遍及整个子宫。宫缩开始时，即腹部发硬时，阵痛开始；阵痛停止时，宫缩也停止，腹部又会变软。宫缩阵痛持续11~12小时后就会分娩，有过生产经历的准妈妈可以早3~4小时。如果宫缩不规律或有规律但间隔很长，说明离分娩还有一段时间，可以在家休息，等等再入院待产。当宫缩发展到有规律阵痛，达到10分钟一次时，准妈妈及其家人就可以去医院准备待产了

● 见红

一般在分娩开始前24~48小时，准妈妈阴道会出现血性分泌物，俗称“见红”。它是分娩开始的征兆，一般情况下不必惊慌，准妈妈可以静心等待，直到腹部出现有规律的疼痛时再去医院。

● 破水

破水是包裹着胎宝宝的羊膜腔自然破裂，羊水流出。如果准妈妈出现了破水，即使没有任何宫缩也要立即去医院，因为羊膜破裂后会增加感染、脐带脱垂的危险。

◆ 自然分娩前的心理准备

第一次做妈妈的人往往都会把分娩想象得很痛，一提到分娩就害怕、紧张，其实这是完全没必要的。做好心理准备，勇敢地面对吧！

● 调整自己的心态

分娩的日子临近，准妈妈的心情紧张是必然的。准妈妈首先必须信任助产医生，相信他们能保证母子的安全，并事先对分娩的过程详细了解，对出现各种不正常的因素，都想好如何配合助产人员，时刻保持不急不躁、泰然处之的心态。

● 正确认识分娩疼痛

分娩时的阵痛是自然现象，是不可避免的，但准妈妈越对它恐惧，心情越紧张，肌肉就会绷得越紧，这就容易导致原发或继发性宫缩乏力、产程延长等异常分娩，不仅疼痛加剧，还会造成难产、滞产。因此，准妈妈应放松下来，消除精神压力。

◆ 准妈妈应该怎样配合接生

● 宫口未开全时。这是分娩的第一阶段，此时补充营养和水分十分重要，准妈妈应吃些粥、牛奶、鸡蛋等高热量的食物，以提升体力助产。为了减少痛楚，准妈妈应进行均匀缓慢的腹式呼吸，即每次宫缩时深吸气，同时逐渐鼓高腹部；呼气时慢慢收腹。

● 宫口开全后。这时，准妈妈应在每次宫缩时吸一口气憋住，加大腹压，向下用力娩出胎儿。为了借力，准妈妈双手可同时抓住产床的布带或床边，双脚蹬住床。宫缩间歇期间，要喝点水、休息、放松，以备下次用力。

● 胎宝宝即将娩出阴道口。这时，产妇应配合助产医生，停止屏气，大口呼气，娩出胎儿的力度要缓下来，以免用力过猛，引起会阴撕裂。

● 胎盘娩出时。胎宝宝娩出10分钟左右，胎盘即娩出，这时准妈妈无需拼命屏气，增加腹压。

如超过30分钟胎盘仍未娩出，医生会考虑改用手术解决。

◆ 这样做会帮你提高顺产率

● 增强体力

分娩是一种重体力活动，体力大小决定着分娩的顺利与否。准妈妈预产期前2周，应保持正常的生活和睡眠，吃些营养丰富、容易消化的食物，为分娩“充电”。

● 做孕期体操

身体无不适的准妈妈应坚持做孕妇体操，不但有利于控制体重，还有利于增加腰腹、骨盆等部位的肌肉力量和弹性，这对顺利分娩非常重要。

● 稳定情绪

临产前，准妈妈多会有害怕、焦虑等情绪，这不利于顺利分娩。准妈妈应坚定信心，配合助产医生。

● 常用的分娩姿势

分娩姿势正常与否，对是否能顺利生产有很大影响。如仰卧分娩时，准妈妈应两脚充分张开，膝盖弯曲，后脚跟尽量靠近臀部。两手向后举，抓住床头的栏杆或两侧的把手。下颌要贴近胸口，分娩中若感觉某种姿势不好用力，可以换个姿势试试。

◆ 备产清单大采购

分娩临近，准妈妈和准爸爸应该到超市进行一次大采购，买些胎宝宝出生后用到的物品。这里给妈妈们列出一个清单，供大家参考。

哺育用品	大奶瓶 1 个，容量 300 毫升；小奶瓶 2 个，容量 200 毫升；备用奶嘴 2 个，单个盒装；旋转尼龙奶嘴刷 1 个；奶瓶清洁剂，400 毫升；奶瓶消毒锅 1 个；专用奶瓶夹 1 个；奶瓶保温袋 1 个；暖奶宝 1 个；三层奶粉盒 1 个
衣物用品	新生儿宝宝内衣、新生儿宝宝肚兜各 4 件；连体衫 2 件；服装、婴儿帽、包巾或包被各 2 套，供外出使用，要选 100% 纯棉、柔软的。根据季节选择薄厚；围兜 2 个；襁褓 1 个；脚套 2 套；袜子 4~6 双；棉背心 2 件
妈妈用品	吸奶器 1 个；防溢乳垫 2 盒；束腹带 1 个；孕产妇牙膏和牙刷各 1 支；妈咪袋 1 个
清洁保养用品	浴盆 1 个；洗澡水温计 1 个；婴儿镊子 1 个；祛痱粉 1 盒；爽身粉 1 盒；婴儿润肤乳 1 瓶；婴儿沐浴露 1 瓶；婴儿洗发精 1 瓶；婴儿油 1 瓶；婴儿护臀膏 1 支；浴巾 1 条；棉花棒 1 盒；柔湿巾（洁肤巾）3~5 包；纱布手帕 2 包；纸尿裤 2 包

◆ 五大高招破解分娩疼痛

- 学习相关的知识，有充分的思想准备，避免无谓的恐惧。
- 在待产室、产房，要密切配合医生，为减轻疼痛、顺利分娩尽最大努力。
- 改变姿势有时对于缓解阵痛能够获得意外效果。有的医生推荐立式分娩，这种姿势更符合自然状况。
- 用呼吸法让全身放松。准妈妈孕期应学习帮助分娩的呼吸法，分娩时它可以派上用场，能转移准妈妈的注意力，让肌肉放

松，从而减轻疼痛。

- 若丈夫在身边，丈夫这时应通过各种方式给准妈妈以积极的心理暗示，帮助她克服对分娩疼痛的惧怕。

◆ 分娩来不及去医院怎么办

如果还没出发，宝宝已经快生出来了，准妈妈就不要勉强去医院了，最好待在家里，以免将宝宝生在路上受到感染或损伤。

确定在家里分娩时，首要事情就是拨打 120，请求派医护人员到家里协助分娩。如果只有自己

一个人在家，打完 120 后记得把家门打开，以便医护人员进门。

如果宝宝在医护人员到来之前已经出世，最好不要自行剪断脐带，以免剪脐带的剪刀消毒不干净而容易造成细菌感染。

剖宫产，轻轻迈过这道坎

剖宫产也叫剖腹产，是用手术切开产妇的腹部及子宫，得以分娩出胎儿。以前，产妇只有遇到难产问题，才会采用剖宫产来保证母子平安。如今，随着医学水平的提高，剖宫产也越来越流行，越来越多的产妇都会选择剖宫产。

◆ 剖宫产能使高危准妈妈安全分娩

准妈妈能自然分娩是最好的，但出现妊娠异常时，则宜选择剖宫产。例如，一些准妈妈年纪偏大，身体素质较差；或者准妈妈孕期出现如临产时胎位不正、胎头不下、羊水浑浊、子宫瘢痕、妊娠期高血压或糖尿病并发症，或高龄产妇有心血管疾病等高危因素，则必须做好做剖宫产手术的准备。总之，剖宫产术让准妈妈分娩有了安全的选择。

◆ 急症剖宫产和选择性剖宫产大有不同

根据产术时机的不同，剖宫产术分为选择性剖宫产和急症剖宫产术。

● 选择性剖宫产

产前检查，诊断出准妈妈有产道狭窄、巨大儿、胎位异常（多为臀位）等问题，如果自然分娩可能出现难产或母子面临生命危险时，遂根据准妈妈的要求，适时进行剖宫手术。选择性剖宫产是有意识地选择，术前准妈妈、医院有充足的时间准备，也不必等待进入产程后手术。

● 急症剖宫产术

准妈妈分娩过程中，如发现胎儿宫内窘迫或相对性头盆不称，为了胎儿和准妈妈的生命安全，不得已采取的剖宫手术。急症剖宫产术是被迫的，应急的措施。

◆ 是否剖宫产由医生决定

是剖宫产还是自然分娩，医生一般会在孕 36~37 周时给出分娩方案。医生的意见可能有悖于准妈妈自己的分娩愿望，这时候准妈妈不要固执己见，最好尊重医生的意见，避免不必要的风险。

如果准妈妈年纪小，身体好，一切条件都符合自然分娩的要求，医生是不会建议剖宫产的，准妈妈也最好不要坚持。剖宫产被滥用不是一件好事。虽然现在剖宫产的技术已经很发达，并发症发生率也降低了，但仍然不能跟自然分娩相比；无论从产后恢复情况还是怀二胎的情况来看，都是自然分娩更有优势。剖宫产后新生儿的健康也存在一定的隐患。

特殊生产的应对

大多数准妈妈都能顺利分娩，生出健康的宝宝，但也有一些妈妈生产时会遇到些许小麻烦——急产、难产、滞产等。麻烦来了，千万莫慌、莫怕，以现代的医疗技术，一切皆可化危为安。

◆ 难产的应对

应对难产，重在预防，即在妊娠期间准妈妈应定期到指定的医院进行产前检查，监测自身和胎宝宝可能造成难产的因素，一旦发生异常的趋势，应果断采取有效的措施进行纠正。

例如：发现胎位不正时，准妈妈应配合医生矫正胎位；准妈妈摄入营养过多，会导致胎宝宝体重过大而引起难产，此时，应控制饮食。

难产很多是在产程中发生的。当胎宝宝无法经阴道分娩时，可通过手术来进行分娩，以很好地保证准妈妈和胎宝宝的生命安全。

◆ 准妈妈的心理性难产

一些年轻的准妈妈产力较好，胎儿大小合适，胎位、产道都正常，却因心理压力过大导致难产，这就是心理性难产。心理性难产的高发人群为 20 世纪 80 年代后出

生的独生女。产生的原因有：

● 认知错觉

一些准妈妈对生产认识肤浅，反而受电视剧、书籍的分娩情节影响，认为难产时产妇的死亡是经常发生的，因此对分娩产生恐惧，进而引起心理性难产。

● 应激反应能力

应激反应指人体在受到各种强烈因素刺激时所出现的种种身心反应现象。分娩这样的大事，准妈妈难免出现应激反应，一时间身体和心理会出现异常，难产也就理所当然了。

● 对宝宝本身的恐惧

迎接宝宝的到来本是件喜事，可是偏偏有一些妈妈越到生产时，心里越打鼓，害怕宝宝分娩时出问题，害怕宝宝生下来是畸形等等，这让准妈妈对宝宝的出生产生恐惧。

● 生命不由己

尽管现代医学技术已经非常发达，但分娩也不是百分百的成功，“听天由命”的成分依然存在。命运不可控，准妈妈自然心情焦虑，由于精神产生极大的压力而发生心理性难产。

◆ 出现滞产时切忌大意

临床上，顺利分娩的时间因人而异，有的 3~4 个小时，有的 11~12 个小时，这些都是正常的。如果总产程超过 24 小时，称为滞产。滞产原因有很多，如宫缩乏力、骨盆异常、胎位不正等。滞产具有以下不良影响：

● 产程延长，准妈妈除了要经受疼痛外，体力消耗极大，使人容易疲劳。

● 准妈妈由于产后子宫收缩乏力，产后出血的概率大增。

● 过长的产程可引起胎宝宝缺氧。

为了预防滞产，保证顺利分娩，准妈妈在产前应定期做好产检，将可能引起滞产的因素如胎位不正等积极处理，以规避风险。临产前，准妈妈应休息好，增加营养饮食，锻炼身体。如果已发生滞产，则应听取医生的意见，采取相应的措施以尽快结束分娩。

◆ 发生急产时的 DIY 措施与注意事项

如果准妈妈意识到自己可能会发生急产，应提前做好一切生产的准备，如事先安排好分娩医院和找好医生、准备好待产包、准备入院所需的证件及物品、联系好交通工具等，以避免措手不及的生产。

如果生产急迫，来不及赶往医院，胎头已经降到阴道时，应按照以下步骤来分娩胎儿：

- 找一个平坦适合分娩的地方，准备干净的毛巾，取蹲坐或半坐卧位，用手掌轻轻压住阴道与肛门间，让胎头缓慢娩出。

- 随着胎儿娩出，注意用干净毛巾包裹胎儿，并擦拭羊水和胎脂。

- 用剪刀剪掉脐带。剪掉前，先用橡皮筋或绳子在脐带中间绑紧，下剪部位至少在距离胎儿腹部5厘米以上处。

- 胎儿娩出后要注意保暖。

- 一般情况下，胎儿娩出后15分钟内，胎盘会在一阵子宫收缩中娩出。若没有娩出，不用急着拉出来，待到医院再处理。

- 事后，准妈妈应与宝宝去医院检查身体健康状况。

特别关注

盘点生产时的禁忌

禁忌 1：高声乱叫

持续的高声喊叫会打乱缓解阵痛的呼吸节奏，让阵痛越发厉害。

建议：声音低一点，保持呼吸节奏。

禁忌 2：阵痛没来就用力

生产时用力是为了配合阵痛的波动，加速分娩。如果阵痛没来时就用力，会白白地浪费准妈妈的气力，等到真的需要用力时反而没力气了。

建议：减轻精神紧张，配合阵痛的波动而用力。

禁忌 3：分娩时憋气

憋气可使产痛增强，甚至准妈妈会出现头晕的现象。

建议：产前学习分娩时的呼吸要领，配合阵痛进行有节奏的呼吸，不要憋气。

禁忌 4：采用排便姿势减轻产痛

分娩时多数准妈妈会有便意，如果再采用排便姿势，便意会越来越强，令人更加不舒服。

建议：产痛增强后，尽量不要用排便的姿势，也不要坐在椅子上。



新妈妈产后怎样调养？

宝宝如何护理，如何教育？

面对着种种的第一次，

新手爸妈都会手足无措。

“月子期”是非常重要的时期，

如果调养不当，

新妈妈容易落下“月子病”。

掌握科学的宝宝喂养及护理方法，

宝宝才会健康、快乐成长。

只要掌握方法，

就能轻轻松松坐月子，

开开心心地育儿，

成为高效的爸妈！





养得棒

轻松高效做爸妈



产后一个月的时间内，
新妈妈需要卧床休息，
帮助身体从产伤中恢复，
故人们称之为“坐月子”。

坐月子必须吃好、养好、休息好、心情好，
才能最终换来身体好。

坐好月子，
让你健康一辈子！



坐好月子，健康一辈子

产后调养，重塑昔日美丽的身心，还您“漂亮本色”

产后调养是件大事，调养不当，容易落下病根，影响女性朋友后半生的身体健康与幸福，所以新妈妈必须引起足够的重视，不能把它当儿戏。调养宜从饮食、日常生活安排、伤口护理等方面做起，莫忽视细节。

◆ 产后身体调养的“四项基本原则”

坐月子这段时间，新妈妈必须进行精心调养，以免影响到日后的健康。产后调养有四大原则：

● 原则 1：科学膳食，滋补为重

生产耗损气血，新妈妈宜补充高蛋白质的食物，如鸡、鱼、牛奶等。食物烹制一定要精心，要煮熟透、松软，味道以清淡为佳。寒凉、坚硬的食物少食。

多喝水，多吃蔬菜摄食膳食纤维，防治产后便秘。

多吃富含铁的食物来补血，如油菜、西红柿、黄花菜、瘦肉、鱼等。

● 原则 2：讲究卫生，禁止性生活

自然分娩的新妈妈在产后 2~3 天内宜以擦洗代替淋浴，产后 7 天可以洗头。产后夫妻间性生活最好等到 60 天后再进行，要等会阴、子宫颈等损伤的部位完全恢复才行。

● 原则 3：起居有序，防风保暖

受孕期体内激素分泌的影响，产后新妈妈的关节和组织器官变得松弛，需保暖，室温为 20℃ 最佳。室温过高也不好，会令新妈妈体能消耗大，易诱发产后风。

卧床期间，每天应保证 10 小时的睡眠，以帮助身体尽快复原。床垫也宜选硬一些的。尽量减少外出，防风防寒。

● 原则 4：少量运动，忌卧床不动

新妈妈产后 2 周内适当卧床休息。产后运动应遵循循序渐进的规律，分娩后第 2 天，可以做些手指、脚趾的运动，4~6 日后可做些散步之类的轻松运动，3 周后可做些略微发汗的运动。少量运动有助于预防产褥感染，并有助于消除产后肥胖及水肿。

◆ 产后应做妇科检查

妈妈在妊娠期间，生理和内分泌都发生了巨大变化，生产后身体会慢慢恢复到产前状态。为了了解身体的恢复情况，也为了掌握产后全身特别是生殖系统的健康情况，妈妈应在产后 6~8 周时做一次全面的身体检查。

产后检查的内容包括乳房及泌乳量、子宫、产后恶露、会阴侧切伤口愈合、剖宫产伤口、骨盆底肌肉托力等多项。患有妊娠高血压疾病的妈妈则需要测查血压恢复情况、肾脏功能等。患妊娠糖尿病的新妈妈，产后应检查血糖恢复情况。

◆ 产后小心呵护你的伤口

不论哪种分娩方式，妈妈都会有伤口。呵护伤口，加速伤口愈合，避免产后感染是重要任务。剖宫产术新妈妈须从以下几点着手：

- 保持伤口清洁干燥，避免发生感染化脓。术后10天以内，不要让刀口沾水，10天后可以用干净水擦洗。如果伤口发痒，可以用无菌棉签蘸医用酒精擦洗刀口周围止痒。

- 注重营养摄取，多吃禽、畜、鱼、蛋、奶等促进伤口愈合的食物。

- 30天内勿提举重物，耗费体力的劳动也不要做。

- 2个月内禁止性生活，防止伤口感染。

- 定期到医院给刀口清洁、消毒、换药。若大小便污染了刀口，应及时告知医生，要求换药。

- 观察伤口渗血情况。若渗血不断，需要告知医生，并采取相应的措施。

- 如果刀口疼痛，可以要求医生使用镇痛药物，但不建议长时间使用。在术后第2天一般不需要用，以免影响肠胃蠕动。

伤口局部出现红、肿、热、痛应引起重视，身体有持续的不适感或伤口出现脓性分泌物时须及时就诊；阴道大量出血，也应尽快就医。

◆ 分娩后至出院后的生活安排

分娩后，新妈妈一般在医院住3~7天，以进行产后恢复、伤口处理等事宜，然后出院回家休养30天左右。那这一段时间的生活怎么安排呢？

● 自然分娩新妈妈住院期间安排

第1天：产后1小时内，新妈妈应尝试授乳。授乳可刺激子宫收缩，助排恶露。若是自然分娩，可在产后12小时下床走动，可自行排尿、排便及处理恶露。新妈妈状态好的话，可自行按摩子宫，以促进腹部、生殖系统各部分肌肉的恢复。

第2天：新妈妈开始有初乳，除让宝宝吮吸外，还应做乳房按摩，以促进乳汁分泌。自然分娩的妈妈可在室内步行，但忌长时间活动。剖宫产的妈妈可进食流食。

第3天：做出院前的母子健康检查，尤其是检查婴儿脐带有无问题。如果一切没有问题，可领取婴儿出生证明办理出院。

● 剖宫产新妈妈住院期间安排

第3天：剖宫产的妈妈尝试步行，并做血常规检查，观察恶露情况，有异常尽快报告医生。

第5天：给分娩时产生的伤口拆线。

第7天：做出院前的母子健康检查，尤其是检查婴儿脐带有无问题。如果一切没有问题，可领取婴儿出生证明办理出院。

● 出院后第1周

新妈妈以床上静养为主，不必勉强自己做事。保持起居规律，按计划给宝宝哺乳。行动动作要缓慢，少做身体后仰等动作，咳嗽或大笑时要用手按住刀口两侧，以免拉扯到刀口。

此外，注意营养丰富，饮食结构均衡，多吃高蛋白、低脂肪、高维生素的食品，有利于促进伤口愈合。可以适当多吃鸡蛋、瘦肉。

● 出院后第2周

新妈妈仍需休息，但下地活动的时间多起来，开始能做一些轻微的家务劳动。

● 出院后第3周

新妈妈体力渐强，能做的家务越来越多。喂养宝宝已经十分熟练。天气好的情况下，甚至可以带着宝宝外出。恶露趋于干净，但最好避免长时间步行和手提重物。

● 出院后第4~6周

新妈妈基本上康复。产后42天，应该到医院做产后检查。

◆ 特殊母亲的生活安排

特殊母亲主要指孕期患有妊娠糖尿病、妊娠高血压疾病的新妈妈，她们的生活安排与普通新妈妈不同。

● 妊娠糖尿病新妈妈

产后6周做糖耐量试验，重新评估病情。有些人产后糖尿病自愈，有些可能转成真正的糖尿病，所以应根据检测结果做必要的处置。同时调整饮食方式和日常作息习惯，减轻体重，适度运动。

妊娠糖尿病患者即使妊娠结束后痊愈，也要注意长期追踪，防止中老年后Ⅱ型糖尿病的发生。

● 妊娠高血压新妈妈

产后在安静、幽雅、清洁的室内进行高质量的休养，保持心情愉快，避免产后子痫的发生。尽管产后血压会下降，但还应服用一段时间的降压药，以保持血压稳定。

饮食以高蛋白、高维生素、无刺激食物为主，控制食盐的摄入，每天不超过3克。

产后一个月，务必到医院进行血压、尿蛋白的检查。如果血压还未恢复正常，应请医生诊治。

◆ 产后的卫生清洁工作，细节为王

细节决定成败，产后新妈妈的卫生清洁工作一定要搞好，刷牙、洗脸、洗头等等都要精心。

● 刷牙

新妈妈每天应早晚各刷牙1次，以避免产后牙周炎、牙龈炎。刷牙应选软毛牙刷，用温水漱口。

● 洗头

如果身体条件允许，新妈妈可以洗头。洗头时，应用37℃左右的温水；洗发用品勿刺激性太强；洗完后用吹风机吹干，以免受风。

● 洗澡

新妈妈应该坚持先擦浴后洗澡的原则。擦浴是非常讲究的。水烧沸后，加入10毫升的药用酒精及10克的盐，混匀后用毛巾沾湿、扭干，轻轻擦拭肚子及出汗较多的部位。擦浴应在中午气温较高时进行，一天1次。夏季时早、中、晚各擦1次。

产后7天新妈妈体力恢复得差不多时，可以洗浴——淋浴，时间控制在5~10分钟。淋浴时不要空腹，以防发生低血糖；洗澡水也不要过热。

● 乳房清洁

产后哺乳前，应先擦洗干净乳房，尤其是乳头、乳晕部位，再拿沾过热水的毛巾热敷乳头和乳腺3~5分钟，这一步很重要，有利于下奶。

每次哺乳完毕，妈妈可挤出少许乳汁均匀地涂在乳头上，乳汁中丰富的蛋白质和抑菌物质可保护乳头表皮。

● 阴部清洁

分娩前后3天，会阴清洁一般由医院护士来完成。出院后，新妈妈每天用温水清洗外阴1~2次，清洗顺序应从前往后，以防产褥期感染。

清洗会阴部勿用碱性肥皂，否则会破坏会阴部弱酸环境的灭菌作用，可选用刺激性较小的婴儿浴皂或只用清水清洗。

◆ 吃得好，更要睡得好

宝宝生下来很长一段时间，妈妈都需要照顾宝宝，喂奶也是全天的，每隔几小时就要喂一次，夜间无法充分休息，因此很容易失眠。如何才能睡个好觉呢？



● 饮食调养。可煮些百合汤、银耳莲子羹等调神安眠的食物来吃。

● 睡前做点轻松的事。睡觉前30分钟，不妨洗个温水澡、躺在床上听会儿轻音乐等，这可加快新妈妈入睡。一些新妈妈白天照看宝宝，待宝宝晚上入睡后还要做家务，结果一通忙碌后睡意全无，这是大忌。

● 睡前莫锻炼。新妈妈睡觉前不要进行运动，运动会令中枢神经兴

奋，难以入睡。

● 睡眠姿势的选择。仰卧有利于血液循环，但勿将手放在胸部，以免有压抑感。侧卧以右侧卧为佳，腿自然弯曲，可使全身肌肉松弛，有利于肠胃的蠕动。

● 利用中午小憩。新妈妈中午时可小睡一会儿，会使精神倍增，还可预防心脑血管疾病。

◆ 传统的产后保健品

生产是一件破血耗气的事情，新妈妈需要吃一些补气养血的食物来滋补身体。



● 红糖。有暖身、防治尿失禁之功。谨记，红糖饮用一般不超过10天，否则可增加血性恶露。

● 鸡蛋。鸡蛋含有氨基酸、卵磷脂、卵黄素等，易消化补身。

● 小米。小米富含B族维生素，能促进食欲，助身体快速恢复。人们称小米粥为“代参汤”。

● 鸡。鸡是坐月子期间必不可少的滋补品。新妈妈食用，可益五脏、健脾胃、补虚亏、强筋骨、促进乳汁

分泌等功效。切记，新妈妈乳汁不下者忌食母鸡。

● 猪蹄。猪蹄通乳，是产后乳汁分泌不畅的首选食品。猪蹄可与通草一起熬汤服用，通乳效果更佳。不过通草性凉，新妈妈身体虚寒、恶露不净的情况下，尽量勿用。

● 鲤鱼。鲤鱼是高蛋白食品，可助新妈妈恢复体力，激活食欲。鲤鱼具有较强的利尿作用，有利于消除产后浮肿。

◆ 适合产后服用的补药

产后服用一些补药，有助于身体快速康复。不过，补药服用要讲究科学：

● 生化汤。产后应“先逐瘀后补虚”，因此分娩后2~5天可以服用化瘀生新的补药——生化汤，以促进子宫肌肉恢复和恶露排尽。清除瘀血工作做得好，产后小腹、会阴以及产褥感染就会少发生。

● 补气血的药。产后瘀血清除需要10~40天，原则上瘀血清除后就可以服用补气血的药材，以人参、当归、川芎、陈皮、黄芪、甘草等为主，如“八珍汤”、“十全大补汤”等。

强调一点，因每个人的身体体质不同，补药服用前应参考医生的意见，切不可乱用。

产褥期健康问题各个击破

坐月子期间，新妈妈会遇到哪些问题呢？如何做才能保证产后的身体健康呢？

◆ 产后恶露如果有臭味应该注意的情况

产后恶露是指产后阴道排出的含有血液、坏死子宫蜕膜组织的东西。正常情况下，恶露在产后3周排净，个别可持续到6周。产后恶露总排出量在250~500毫升，恶露的多少与个体差异有关。

如果排出的恶露有臭味，新妈妈应考虑产褥感染。产褥感染的症状为：子宫复位不好，宫底有压痛；体温略有升高，严重时可见高热；脉搏跳动较快。

◆ 产后失眠，根源其实在于五脏疲劳

产后失眠发生在大多数新妈妈身上，失眠问题表面上可以归结为晚上喂宝宝、睡不好，但深层次的原因在于五脏疲劳。生产会令新妈妈气血耗损，气血不足则润养五脏无力，五脏精气不足则无法统摄“神”，从而导致精神失养，出现失眠。

失眠可因时制宜，通过调脾胃、补肝肾、和五脏，则失眠自退。

◆ 产后贫血，从食物中寻找补血良方

新妈妈贫血多是由分娩时失血过多引起的，治疗失血性贫血以食物调补为先：

● **黄花菜**：黄花菜含铁质较多，还有利尿和健胃的作用。

● **发菜**：发菜色黑似发，质地粗而滑，内含铁质，常吃既能补血，又能使头发乌黑。新妈妈可用发菜煮汤做菜。

● **面筋**：面筋含丰富的铁质，是值得提倡的美味食品。

● **桂圆**：桂圆是民间熟知的补血食物，所含铁质丰富。桂圆汤、桂圆胶、桂圆酒等都是很好的补血食物，适合产后新妈妈食用。

● **胡萝卜**：胡萝卜含有维生素C和B族维生素，且含有一种特别的营养素——胡萝卜素。胡萝卜素对补血极有益，用胡萝卜煮汤是很好的补血汤饮。



◆ 预防产后子宫脱垂的一二三

产后子宫会从正常位置沿阴道下降到坐骨棘水平下，甚至脱出于阴道口外，即产后子宫脱垂，俗称“吊茄袋”。预防产后子宫脱垂应注意以下事项：

● 产后要进行充分休息调养，可逐渐恢复盆底组织的支托力，能有效防止子宫脱垂。

● 为了防止子宫脱垂，还应坚持做保健操，加强盆底肌肉和筋膜的强度锻炼，如仰卧起坐可锻炼松弛的腹肌，定时做俯卧撑，可使子宫保持前位。可在分娩两周后开始做俯卧撑、膝胸卧位锻炼。

● 定时做肛提肌锻炼，使肛门一收缩一放松，以促进骨盆底部肌肉的弹性和强度。



月子餐就要这样吃

新妈妈在坐月子期间，饮食调理是身体快速恢复的关键。月子餐不仅要注重膳食平衡，还要从口感、味道等方面下功夫。

◆ 月子里的饮食与进补原则

新妈妈产后要面临两大任务：一是身体的恢复，二是哺乳。需要有足够的营养保障，饮食营养对于月子里的新妈妈尤为重要。

要满足月子里新妈妈营养素的需求量，饮食方法极为重要。一般要注意以下几点：

● 新妈妈的食量，一般比孕期有明显增加。每天可在三餐之外有 2~3 次加餐。要注意合理膳食，均衡营养。品种要丰富，花样要多，各种谷类及薯类等主食既要保证富含营养，又要容易消化吸收，除了生冷及辛辣食品外，没有特殊忌口。

● 多进食各种汤饮。汤类味道鲜美，易消化吸收，还可促进乳汁分泌，如鲫鱼汤、排骨汤、猪蹄汤等。

● 饮食宜清淡且易消化。无论各种汤或其他食物，都要尽量清淡，食用时循序渐进，切忌大

鱼大肉，盲目进补。因为新妈妈产后活动量少，大鱼大肉不仅不利于消化，还容易造成热量的堆积，不利于产后身体的恢复。

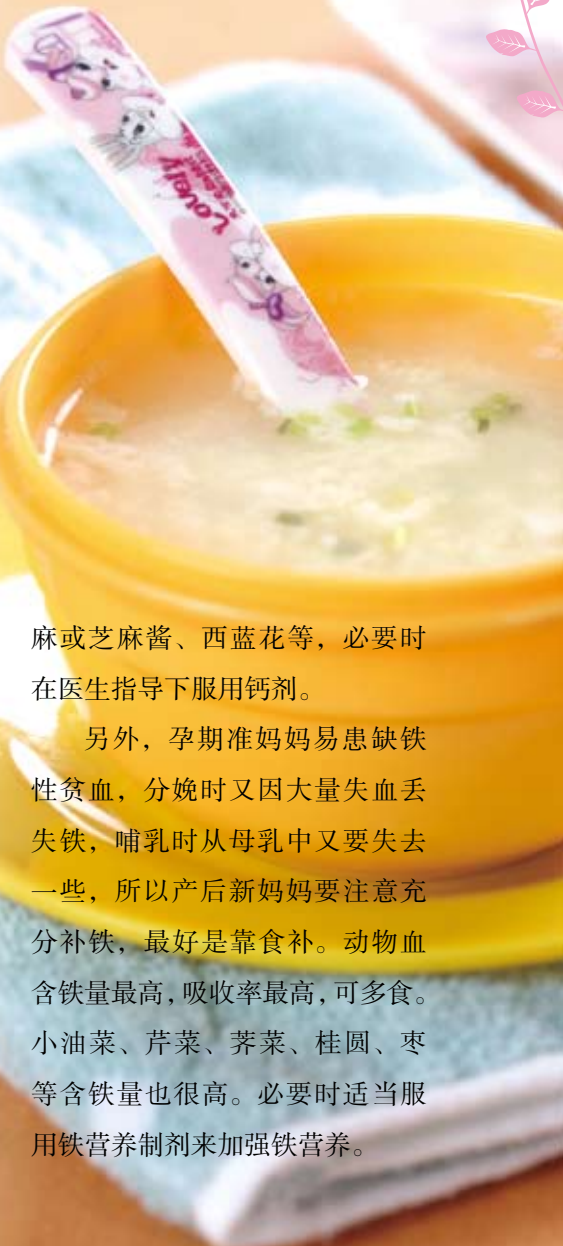
● 辨证进补。产后体质虚弱的新妈妈可适当用一些中药，以增强体质。如黄芪可增强机体免疫力，促进机体代谢，增强体质；当归具有补血活血、润肠的功效；党参能补中益气，生津养血；人参中的一些有效成分对于促进生产时发生难产或大出血新妈妈的体力恢复比较有利，可同老母鸡、山药、红枣等炖汤，在产后 3 天内喝汤，具有明显的滋补效果。

◆ 产后需继续补钙、补铁

产后，新妈妈因哺乳，每天需摄取 1200 毫克钙，使乳汁中钙量充足。乳汁分泌量越大，钙需要量就越大。因此，产后需要补充足量的钙。建议新妈妈每天喝奶至少 250 毫升，也可多选食豆类或豆制品以及乳酪、海米、芝

麻或芝麻酱、西蓝花等，必要时在医生指导下服用钙剂。

另外，孕期准妈妈易患缺铁性贫血，分娩时又因大量失血丢失铁，哺乳时从母乳中又要失去一些，所以产后新妈妈要注意充分补铁，最好是靠食补。动物血含铁量最高，吸收率最高，可多食。小油菜、芹菜、芥菜、桂圆、枣等含铁量也很高。必要时适当服用铁营养制剂来加强铁营养。



◆ 适当喝些催奶汤

乳汁中几乎 70% 都是水分，产后喝些汤水对妈妈分泌乳汁很有好处。猪蹄、鲫鱼、木瓜、莲藕、莴笋、黄花菜等催乳下奶效果很

好，妈妈乳汁不足时，可以用它们煮汤粥来喝。

不过，产后的前 3 天不要急于喝催乳汤，因为此时妈妈的乳腺还未完全通畅，急于催乳可能

会让乳房涨奶，疼痛难当。

产后头 3 天宜吃些清淡的蛋汤、米粥即可。喝汤时应撇去汤面浮油，以降低乳汁中的脂肪含量，避免伤害宝宝娇嫩的消化系统。

◆ 四季月子饮食各不同

● 春季饮食方案

春季干燥多风，室内外湿度比较低，母乳妈妈要多喝汤水防燥。饮食以清淡为主，少油腻，不宜吃燥热、辛辣的食物，以防便秘，诱发宝宝湿疹、腹泻等疾病。如新鲜瓜果、鸡汤、鱼汤、小米粥等宜食。

● 夏季饮食方案

夏季高温多暑气，坐月子的妈妈饮食应清淡，多吃新鲜豆制品、应季果蔬。不能太贪凉，身体本来就虚弱，过食寒凉食物易致月子病，也能导致宝宝腹泻。

● 秋季饮食方案

秋季天干物燥，多吃果蔬可补水防燥，补充维生素和矿物质，如菠菜、甘蓝、蕨菜、马兰头、苹果等。坚果如花生、栗子、核桃等营养丰富，对妈妈身体亦有补养作用。

● 冬季饮食方案

冬季天寒地冻，坐月子的妈妈宜吃温补的食物，如猪蹄、牛羊肉、鱼类、奶类、油菜、胡萝卜、土豆等，以祛寒保暖。其他蔬菜、水果也必不可少。另外，冬季还应注意补钙，以保证母乳喂养，含钙高的食物有芝麻酱、蘑菇、鱼、动物骨汤等。

◆ 绕过坐月子的饮食雷区

✗ 过早大量喝汤。乳房易胀痛。

✗ 喝红糖水太久。增加恶露出血量，引起贫血。

✗ 剖宫产术后吃胀气食物。致肠道产气，新妈妈会腹胀。

✗ 喝茶水。茶水中含有鞣酸，会阻碍肠道对铁元素的吸收，会引发新妈妈贫血。茶中含有咖啡因，饮后易兴奋，难以入睡。

✗ 喜吃巧克力。巧克力含可可碱成分，其可随乳汁进入宝宝体内，损害宝宝神经系统、心脏等。

✗ 节食减肥。不利于新妈妈身体康复，且无法保证为宝宝提供充足的营养。

✗ 吃生冷食物。伤脾胃，妨碍恶露排出。

✗ 产后服用鹿茸。诱发阳亢、阴道出血症。



坐月子如何越坐越美丽、越坐越窈窕

一次生产，给妈妈带来的“烦心事”真不少，肥胖是最担心的事，妊娠斑、脱发、剖宫产留下的斑痕等也会让新妈妈寝食不安。坐月子期间，新妈妈必须向它们“宣战”，重新赢回美丽容颜！

◆ 产后防脱发，念好“三字经”

产后脱发多发于产后 2~7 月间，主要受体内雌激素水平变化影响，与情绪、饮食、日常生活习惯也有关系。防治产后脱发，新妈妈需念好以下“三字经”：

● **舒心经**：心情好坏对头发影响很大，古往今来“一夜愁白头”的现象很多见。所以，新妈妈一定要保持情绪舒畅，排除紧张、焦虑、恐惧等不良情绪。

● **护发经**：产后护发，尤其要注意定期清洗头发，洗发剂一定要选用性质柔和的。洗发时，顺着头发生长的方向梳洗，不要逆向搓洗。晨起后用木梳梳头，少用吹风机。

● **食养经**：发为血之余，养发就要养血，宜常喝牛奶、吃鸡蛋、鱼、瘦肉、核桃、黑芝麻、黑豆等养血生发的食物。

◆ 新妈妈的产后瘦身

产后新妈妈会把大部分心思放到宝宝身上，还有一部分心思放到自己身上，会考虑如何减肥。但是，新妈妈的瘦身与普通人不一样。

● 瘦身重“节奏”

产后瘦身要遵循规律，讲究“节奏”。产后 2 周内，新妈妈应视情况需要，考虑是否使用收腹带；产后 2 个月，可以加大运动量，调整饮食结构，减少高热量食物的摄入；产后 6 个月，就可像产前一样减肥了。

● 母乳喂养

宝宝吃母乳，会“吸”走妈妈身体过多的脂肪，让妈妈体重降下来。母乳喂养其实是新妈妈产后瘦身的最佳方法！

● 坚持运动

分娩后的一段时间内，妈妈的身体不适合做如跳绳、长跑等

剧烈运动，但妈妈可以根据身体的恢复情况，选择一些适当的轻运动，如散步、瑜伽等。只要运动，就会消耗热量，身体就会瘦。

● 合理饮食

月子里的妈妈不适合节食瘦身，一是不利于受损的人体组织复原，二是会影响到哺乳，不利于宝宝发育；三是身体营养不足，可能引发并发症。不过，妈妈可以在饮食上进行优化，选择吃一些高蛋白、低脂肪、低热量的食物，既保证营养，热量摄入又可控。有助瘦身的果蔬，如苹果、香蕉、橘子、奇异果、胡萝卜、白萝卜、黄瓜、绿豆芽等也应常食。

● 减肥莫盲目

并非所有的新妈妈都适合减肥，如患有贫血病的新妈妈。另外，还要忌用减肥茶、减肥药等辅助性产品。

◆ 三招教你轻轻松松消除妊娠纹烦恼

分娩后，新妈妈对自己腹部出现的妊娠纹不满意，欲除之而后快。该如何做呢？

● 第一招：适度的按摩

产后3个月内，坚持局部按摩来改善皮肤松弛、粗糙的现象，有助于消除妊娠纹。按摩时，配合使用按摩油、肌肤弹性修复液等产品，除纹效果更佳。

● 第二招：巧用鸡蛋清

鸡蛋清性味甘寒，能清热解毒，促进组织生长、伤口愈合，故可用于消除或减轻产后妊娠纹。方法：洗净腹部，用手轻轻按摩10分钟，然后敷上蛋清，保持10分钟，擦掉蛋清，再按摩腹部一遍。

● 第三招：“洗”去妊娠纹

洗去妊娠纹是有窍门的，沐浴前准备一杯热牛奶，温度以涂到皮肤上舒适为宜，将牛奶涂在肚皮上，用双手按顺时针方向、由里向外按摩15分钟；洗净牛奶后，再用橄榄油按摩腹部一遍。

◆ 产后收腹，什么时候该用收腹带

怀孕会腰腹部肌肉会松弛，腹部就很容易堆积脂肪，隆起下坠，形成“沙包肚”。产后合理使用收腹带，可避免这一“败相”出现。顺产的妈妈一般分娩2~3天后可使用收腹带，剖宫产的妈妈需在伤口拆线后，一般在术后7天左右使用。使用收腹带应在每

天饭后30分钟、排尿之后戴上，睡觉前取下。

此外，产后收腹带不能长期使用，否则会导致血脉不畅，诱发下肢静脉曲张、痔疮、腰肌劳损等症。使用收腹带束腰应松紧适宜，太紧会令腹压增高，导致子宫脱垂、阴道前壁或后壁膨出，甚至诱发盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

特别关注

月子调补分阶段

产后的身体恢复是从内到外、分阶段的，故调养也应分阶段，因时制宜才对。

阶段1：健脾胃，益气养血（分娩后0~3天）

规律饮食，食物以清淡为主，如吃蛋花汤、烂面条、淡藕粉、小米粥等，调好胃肠道功能。生产时耗损大量血气，健脾胃的同时还要注意补益气血，如喝红糖水等。

阶段2：温经散寒，祛恶露（分娩后4~10天）

分娩后，新妈妈需要排恶露，



因此饮食以活血化瘀、温经散寒为主，忌生冷。宜食山药黑豆排骨汤、红糖糯米大枣粥、益母乌枣饭等。

阶段3：滋补肝肾，丰乳汁（月子中期，约10天时间）

这一阶段应有意识地增加一些动物类食品的摄入，如鲤鱼、猪蹄、猪腰、乌鸡等，以养肝固肾、益气养血，促进乳汁分泌为主。待恶露减少，妈妈应增加蔬菜、水果的摄入，以润肠、开胃。

阶段4：培元固本，养体肤（月子后期，约10天时间）

体质经过前面一段时间的调养，基本恢复，到了新妈妈养颜健体的时间了，这时应多吃水果、蔬菜，如苹果、猕猴桃、香蕉、哈密瓜、丝瓜、冬瓜、西红柿、西蓝花等。



开启小夫妻的育儿新生活

宝宝出生，
为家庭带来了阵阵欢声笑语，
也带来育儿的繁忙。

两个人的生活，
变成三个人的生活，
预示着一个全新的开始。

夫妻爱情的果实，
自当用爱来浇灌，
他才能茁壮成长！

爸爸妈妈们，
你们准备好了吗？



育儿，培养什么样的宝宝

作为新手爸妈，你们是否已经准备好育儿工作了呢？怀抱新生宝宝的妈妈，对宝宝的未来抱有很多的梦想和期望，培育孩子的意识在不断扩展。知道应该把宝宝培养成哪类人吗？该如何培养他，有什么方法或技巧吗？这里会告诉你答案。

◆ 培养快乐的宝宝

宝宝出生时就带有四种基本情绪，快乐是其中之一。可以这样说：人，天生是快乐的。然而，成长中的各种因素会将宝宝的快乐天性一点点磨蚀，孤独、郁闷的情绪会渐渐显现。因此，父母在培养宝宝过程中应注意心理健康的培养，让宝宝懂得从生活中收获快乐，成为一个乐天派。

◆ 培养健康的宝宝

宝宝健康，是每位妈妈的心愿。培养宝宝健康是一个系统工程，需要妈妈和宝宝的共同努力。

● 妈妈需要注意的事项

1. 锻炼有抵抗力的宝宝：结实的身體指的是不容易生病的身体，即使生病也不至于过于严重。

2. 预防事故和疾病的发生：

定时进行计划免疫，特别要精心照料，以预防事故的发生。

3. 力求早期发现疾病和异常。

一旦发现要及时处理或及时就医。

● 心理健康莫忽视。健康既包括身体健康，也包括心理健康。父母一定要重视宝宝的心理健康教育，了解他们的心理需求。

◆ 培养聪明的宝宝

宝宝出生后，脑重量一般只有三四百克，只有成人脑重的1/4，长到3岁左右时，便接近成人脑重。因此，出生后2~3年，人脑发育最快，最易获得知识和行为经验，是学习的关键期。这段时间科学开发宝宝大脑，宝宝会较聪明。

◆ 培养宝宝的情商

人与人的情商出生时没有多大差别，更多的是后天的培养。

情绪控制是需要父母花费很多心思教育的内容。宝宝也和成人一样会生气、伤心、沮丧和失望，父母要做的就是引导宝宝学会用健康的方式表达出自己的情绪，父母要考虑宝宝的个性，不应以其他孩子为标准。要把宝宝作为有独立人格的人来对待。



有了宝宝之后该怎么办

宝宝出生后，教育问题会很快提到日程上来。宝宝的教育是大事，哪个父母不望子成龙、望女成凤呢？新晋升为父母，育儿需要摸索，并积累经验，所以父母与宝宝同样需要学习，共同成长！

◆ 需要精心照顾宝宝长大成人

父母养育宝宝必须全身心投入，用心浇灌这颗“爱情之果”。

● 关注身体发育。父母须保证宝宝身体成长的营养供应，出现营养不良时要及时调治。

● 呵护心理健康。父母绝对不能忽视宝宝的心理健康，育儿应采取多鼓励、少批评的方法，给宝宝一个幸福、快乐的童年。

● 从细节入手。细节决定成败，育儿同样如此。

◆ 熟知宝宝的心情和要求

妈妈喂养宝宝的过程，就是母子建立情感、互相了解的过程，因此平日妈妈应细心观察宝宝的一举一动，从中揣测宝宝的心情，以发现有什么生理需求。例如，2岁时的宝宝爱打人，这是他的一种情感发泄，至于为什么打人，原因有许多。妈妈拒绝宝宝的要求，令宝宝心生不满时，他会打人；

宝宝想要小朋友手中的玩具，对方不给，他也会打人……妈妈只有细心观察，才能发现宝宝打人的原因，此时应采取不同的教育方法。

◆ 一个宝宝一个样

每个宝宝都是独立的个体，正因为这样才造就了千差万别的人。另外，每个宝宝的发育情况也不一样，如有的宝宝发育快，1岁就会走了，有的宝宝发育晚，直到1岁半还不懂独自迈步；有的宝宝2岁多时还不会说话，而有的宝宝七八个月大就牙牙学语了。种种差异，要求妈妈养育宝宝时要尊重其个性特点，因材施教，而不是照抄别人的经验。

◆ 共同讨论育儿的方针

在生产之前，育儿问题就应纳入夫妻二人的讨论范畴，把宝宝培养成什么样的人、采取什么方式培养等，这些都应有预案。宝宝出生

后，再根据宝宝的个性特点，及时修正育儿预案。夫妻双方采取的育儿方法必须保持一致，不能妈妈这样做，父亲那样做，两个人的方法互相排斥、抵触，这会令宝宝无所适从，不知听谁的好。

◆ 请教育儿的知识

育儿对第一次做妈妈的人来说，是一份崭新的工作，妈妈应努力学习育儿的知识，学习的最佳途径是向父母等长辈、有养育子女经验的妈妈、医生等请教。

育儿学习是一种渐进的过程，随时会碰到“难题”，如宝宝发烧、宝宝吐奶等，这就要求妈妈要保持学习的持续性，遇到问题不要害怕。如今，互联网上有许多专业的育儿网站，网站设有育儿医生在线指导，还有许多育儿妈妈的交流平台，它们为妈妈们快速解惑提供了方便。经常在这样的网站上学习，会受益匪浅。

◆ 正确育儿的 12 个要点

第一次做妈妈，育儿方式和方法都要学习。没关系，慢慢就会适应。以下这几个要点须记牢，会减轻新手妈妈的育儿烦恼。

● **睡眠。**新出生的宝宝嗜睡，在睡觉中会成长，所以不要打搅他。

● **喂奶。**宝宝降生后，妈妈即便没奶也要让宝宝吸几次，为的是早开奶。只要能母乳哺养，就不要喂配方奶。

● **尿布。**只要尿布湿了，就要及时给宝宝换干的。能用尿布，就不用纸尿裤！

● **消毒。**定期对乳房和奶瓶消毒。

● **婴儿床。**宝宝睡觉的婴儿床要绝对安全，同时避免高处的东西掉落下来砸到宝宝，还要避风、避阳光直射。

● **玩具。**玩具会一直陪伴着宝宝成长，所以玩具应无毒，以防宝宝往嘴里送。

● **洗澡。**宝宝刚出生一段时间后用浴盆洗澡是最好的，给他洗澡时动作要快，并少用沐浴露等日化用品。

● **定期体检。**定期给宝宝体检，包括量身高、体重、胸围、头围等，确定有无发育异常。

● **断奶。**一般来说，宝宝在周岁前可断奶，断奶的重要前提是辅食添加，宝宝能吃好辅食时再考虑断奶，否则会影响宝宝成长。

● **接种疫苗。**按时给宝宝接种疫苗，如乙肝疫苗等。

● **鼓励比赞扬更重要。**赞扬只是对宝宝的一种评价，鼓励则会增加宝宝更好做事的意志，当然一味地批评最不可取。

● **培养宝宝的社会性。**缺乏社会性的宝宝日后事业不会成功，也不会幸福，应从小就锻炼他与人交往的能力。

特别关注

菜鸟妈妈育儿最易犯的误区盘点

错误 1：相信所有人和事

新手妈妈总希望从别人那里取得“育儿真经”，别人说什么就信什么。提醒这些妈妈，适当听取育儿经验是可以的，能少走育儿弯路，千万别一味地听信他人的建议，因为最了解宝宝的人是你自己。

错误 2：不规律生活

不规律生活会影响宝宝大脑功能、生长激素的分泌，有碍宝宝情绪和行为的发展。请给宝宝一个规律的生活！

错误 3：爸爸是局外人

育儿，爸爸不是局外人，参与十分重要，既可分担一部分妈妈的压力，又有助于建立父子（女）感情，让宝宝健康成长。

错误 4：遇事就紧张

哪怕宝宝出现健康问题，父母也应保持镇定，紧张会扰乱心神，让人忙中出错。更何况现在医学非常发达，许多事情都是可控的。

错误 5：和别人比宝宝

妈妈们聚到一起，喜欢拿宝宝说事，总觉得自己的宝宝长得慢，有许多不足。其实，每个宝宝都有自己的成长特点。

错误 6：为宝宝花太多的钱

钱能给予宝宝更多关爱，但爱的全部并不仅仅是钱，请铭记！

生命最脆弱的 42 天 最需要爱的呵护

宝宝初来乍到的 42 天，
是从胎儿到新生宝宝，再到婴儿的重要转变期，
需要适应从子宫寄生生活过渡到个体独立生活。

这种改变实属不易，
是以宝宝面临喂养缺失、疾病等诸多风险为代价的。

怎么办？

父母唯有尽心尽责呵护才行！



新生儿最初的模样

新生儿确实不那么“好看”，全身皱巴巴的，眼睛也睁不开，但只要过一段时间再看他，就漂亮多了。

宝宝出生后几天内，都是个睡不醒的模样，除了吃奶时间，几乎都在睡觉。睡觉的姿势是从子宫里带出来的，身体会蜷缩成一团。看来，他需要慢慢适应新的生活！

◆ 身高和体重

月份	性别	身长（厘米）	体重（千克）
出生	男孩	45.2~55.8	2.26~4.66
	女孩	44.7~55.0	2.26~4.65
1个月	男孩	48.7~61.2	3.09~6.33
	女孩	47.9~59.9	2.98~6.05

◆ 大脑

宝宝刚出生时，脑的重量只有 350~400 克，大约是成人脑重的 25%。新出生的宝宝虽说已具备人脑的形状和基本结构，但远未成熟，功能上更低于成人。

◆ 囟门

宝宝出生后，颅骨不是闭合的，头上有两块没有骨质的区域，头骨前边的那一个呈菱形，叫前囟门；后边那一个，位于枕骨与两块顶骨之间的骨缝交点上，尺寸较小，叫后囟门。前囟门在宝宝出生 6 个月后逐渐骨化而面积

变小，一般在 18 个月左右闭合。后囟门关闭时间更早，会在宝宝出生 2~3 个月后闭合。

◆ 头发

宝宝出生后一段时间，头发可能会变色，但大部分新生宝宝的头发是黑色的，发质细软。出生后，宝宝的头发处于休息期，要等到一周岁之后才会长出新头发，在这之前，宝宝的头发会渐渐全部脱落。此外，后脑勺部位因为总是摩擦枕头等东西，所以后脑勺容易光秃，但是很快宝宝会长出新头发的。



◆ 脐带

宝宝出生前，脐带是营养输送的管道和氧气输送的管道，出生后，它被剪断，留有一段在肚脐上。几天后，留在肚脐上的脐带会风干，自然脱落。脐带脱落时，可能会出现少量的出血现象，这是正常现象，父母不必过于担心。

脐带脱落后，宝宝就可以洗盆浴了。不过，洗澡完毕，妈妈必须将肚脐周围的水分擦干，并用75%的酒精擦拭肚脐来消毒。

◆ 乳房

不管是男婴还是女婴，出生3~5天后，两个乳房均可出现肿块，小如花生仁，大如鸽子蛋。乳房肿块多数在出生后2~3周自行消失，不需要任何处理。

◆ 四肢

新生儿宝宝出生后，手脚是保持屈曲状态的，跟在妈妈子宫时的模样一样。出生一日内，宝宝觉醒时间不过2~3个小时，这时如果宝宝不哭，会发现他的小手、小脚会动。新生儿宝宝“手舞足蹈”是有规律的，初次运动之后，约

有90秒的静止时间，紧接着又会突然动起来；每1~2分钟就连续发生着这样“活动-安静”的周期。

新生儿宝宝手指、脚趾上长有指（趾）甲，有的宝宝指（趾）甲较长。

◆ 生殖器

新生宝宝的生殖器显得比他们身体的其余部分大，阴囊或外阴有时呈现淡红色，这是一种自然现象。受母体激素的影响，女婴阴道甚至会流出清澈透明的或白色的分泌物，有时可见少量的出血。这些都是正常的现象，一般数日之后可消失。

新生儿宝宝没有控制尿便的能力，都是有尿就排，有便就拉，所以尿便次数较多。刚出生的宝宝一天可以排20次尿，拉4~6次大便。到了第3周，小便可能会少几次，大便也少1~2次，但也有可能没有变化。

◆ 体温

新生宝宝的体温不像成人是恒定的，他的体温调节中枢尚未发育健全，而且皮肤薄、皮下脂

肪少、散热多、产热少，因此体温是不断变化的，基础体温在36.5℃~37.5℃都为正常。新生儿宝宝体温受外界环境影响大，给他多裹一层被，就会导致体温升高；减层被，体温就会降下来。

◆ 新生儿宝宝特有的生理现象

新生儿宝宝的心率和呼吸与成人有较大区别，频率和波动都较大。呼吸每分钟达到40次；心率在出生后24小时每分钟85~145次，出生后一周可加快，在100~175次之间，出生后2~4周甚至达到115~190次。这样的情况都属正常。

新生儿宝宝偶尔会出现10秒种左右的窒息，这是正常现象，与肺部发育还不成熟有关。这种情况在6个月后就会得到改善。

另外，新生儿宝宝还会出现喉鸣的现象，表现为呼吸时喉咙有“呼噜呼噜”的声音，吸气时是高音，呼气时没有。在哭闹、急着吃奶时，喉鸣会表现明显，睡着后有所减轻。喉鸣是由其喉软骨发育不完善造成的，一般6个月到周岁后会自行消失。

新生儿喂饱养好还真不容易

养儿不易，每个妈妈都有深深的体会，这种不容易首先从给新生儿喂奶开始。是母乳喂养还是人工喂养？宝宝吃饱了没？夜间怎么喂乳……种种喂养问题都需要新妈妈“学习”好一阵呢！

◆ 母乳是送给新生宝宝的最好礼物

母乳是天然的和最理想的哺育后代的食品，是妈妈送给宝宝最好的礼物，它具有以下优点：

- 母乳的营养成分较全，且各种成分间的搭配比例适当，最宜新生儿消化吸收。母乳中的乳糖含量是配方奶粉的3倍，而配方奶粉中的乳糖属于甲型乳糖，易导致新生儿腹泻；母乳中脂肪更易吸收，配方奶粉中的脂肪不易被吸收，易引起消化不良。
- 母乳的成分随机而变。随着宝宝的发育，母乳的成分、多少也会发生相应的变化。产后1~2天内分泌的乳汁叫初乳，其具有轻泻的作用，有利于新生儿排胎便；随着宝宝长大，为了满足宝宝的需求，母乳会逐渐变浓，量也在增多。
- 母乳含有多种抗体，宝宝吃母乳后会获得相应的免疫力，少生病。
- 母乳清洁、污染的机会少，且温度适宜宝宝食用。

◆ 新生儿喂养，初乳别错过

分娩前，很多妈妈就已经有少量乳汁泌出；分娩后，乳汁量开始增加，色微黄，有些黏稠，这就是初乳。初乳含有大量免疫球蛋白、生长因子、乳铁蛋白等有益成分，有很高的营养价值，可以让宝宝长得快、少生病，是新生儿非常需要的。

有些妈妈因为初乳颜色看上去不太干净而把初乳挤出来扔掉，这是不对的。初乳之所以看上去不太干净，是因为其中含有较大量的胡萝卜素，完全可以放心给宝宝吃。

◆ 前奶和后奶喂养重点不同

在一次哺乳过程中，宝宝首先吮吸到的是较稀薄的奶，叫前奶。前奶富含水分、蛋白质、乳糖、维生素、无机盐，并含有具有抗癌能力的免疫球蛋白。前奶吃完后，后续的奶会变稠，外观色白，

这称为后奶。后奶富含脂肪，能为宝宝提供能量，有饱腹感。

奶有前奶和后奶之分，这就要求新妈妈哺乳时不可认为它稀薄没有营养而将前乳挤掉；也不可一侧乳房未吃完就换另一侧，这会使宝宝吸不到后奶。宝宝只有既吃到前奶又吃到后奶，才能长得快，身体壮，少生病。

◆ 开奶前不要给新生儿任何代乳品

新生儿宝宝出生前就在身体里储备了大量的能量，具有很好的抗饥饿能力，足以维持到妈妈能够哺乳的时候。如果开奶前给宝宝喂食代乳品，宝宝适应了代乳品的味道，对母乳的渴求感会降低，会给母乳喂养带来小小的麻烦。

刚开始哺乳时，乳汁量比较少，不过此时宝宝的胃容量也很小，通过频繁的吮吸基本可以满足需要，并不需要添加代乳品。

◆ 按需哺喂，有求必应

按需喂养就是新生宝宝饿了就喂，不饿就不喂。宝宝啼哭时，妈妈一给奶就停止了，说明饿了，需要喂奶；而给奶不吃，就说明不饿，可以暂时不喂。不过喂奶间隔不能超过4小时，以免出现低血糖。

过去，人们普遍认为宝宝应该按时喂养，即使新生宝宝也不例外。实际上，宝宝之间存在着个体差异，胃容量和消化能力都不同，所以不能一刀切地按时喂养，按需喂养更符合初生阶段宝宝的生长发育规律。

◆ 判断宝宝是否吃饱了的要领

宝宝吃奶吃饱没有，他自己不会说，需要妈妈学会判断。

● 计算宝宝吃奶的时间。一般宝宝吃奶时，吮吸2~3口就会吞咽1次，如果吞咽时间累积超过10分钟，基本可以判断为吃饱了。

● 观察宝宝的精神状态。宝宝吃饱后，会表现出满足、愉悦的表情，睡眠时间比较长。

● 观察宝宝的大小便。宝宝正常的大便呈金黄色或淡黄色，如果未吃饱，大便多呈绿色。同时，

未吃饱的宝宝小便次数较少，少于每天10次，量也较少。

◆ 夜间怎样哺乳

新生的宝宝夜间需要哺乳，否则他们会饿醒大闹的。夜间哺乳是有讲究的：妈妈也应该像白天那样坐起来，抱着宝宝，而不是躺着。这样做一是养成宝宝良好的吃奶习惯，二是避免发生意外，呛奶。

一般来讲，新生宝宝每夜喂2次奶就可以了；待宝宝稍大一些，改为喂1次；再大些，便可戒掉夜间喂奶的习惯。

◆ 早产的宝宝未满月前不宜纯母乳喂养

早产儿是指胎龄在37周以前出生的婴儿，其体重低于正常新生宝宝，体内营养明显储备不足，但是其体格生长速度较快，需要更多的蛋白质、热量、维生素、矿物质等供给。母乳中虽然含易消化吸收的蛋白质、脂肪、乳糖等，但钙、锌、维生素D、维生素C等相对不足，无法满足未满月早产儿的生理发育需求，故不适合纯母乳喂养。喂养未满月的早产儿，需要专门的早产儿奶粉，这样才能保证其健康成长。

◆ 不适合哺乳的新妈妈

妈妈给宝宝哺乳是一件幸福甜蜜的事情，但是有一些新妈妈却不适合给宝宝哺乳：

- 妈妈感冒发热。
- 妈妈患传染病，如肺结核、肝炎。
- 妈妈化疗期间，或工作中常接触放射性物质。
- 妈妈吸毒或滥用药物。
- 妈妈乳房患有单纯疱疹病毒感染。

以上妈妈应暂停哺乳，等病彻底好了以后再继续哺乳。生病期间，每天应坚持排空乳房3~4次。



◆ 双胞胎宝宝的喂养

双胞胎新生宝宝的胃容量小，消化能力差，因此宜采用少量多餐的喂养方法。

● 第1周

双胞胎宝宝体内没有太多的糖原储备，为避免发生低血糖，出生后12小时，要喂50%的糖水20~50克。此外，双胞胎宝宝体重较单胎儿轻，热量散失较快，需要更多的热量补充，因此喂奶次数应适量增加。在12~24小时内，可喂1~3次母乳。体重不足1500克的新生宝宝，24个小时内喂奶12次；体重在1500~2000克的，24小时内喂奶10次；体重2000克以上的，24小时内要喂奶8次。

没有母乳或母乳不够的情况，可用调好的配方奶粉和温开水配成1:1或2:1的稀释奶，喂给宝宝。奶量和浓度可随宝宝情况和月龄的增加而调整。对于缺乏吸吮能力的宝宝，可用滴管滴入。

● 第2周

补充鲜橘汁、菜汁、钙水、鱼肝油等。

● 第3~5周

从第5周起应增添含铁丰富的食物，如肝泥糊等。为防消化不良、腹泻，一次喂入量不宜多。在喂养时要特别注意卫生，奶嘴、奶瓶每次用前要清洗消毒。

◆ 奶粉的选购

不能母乳喂养的宝宝，吃配方奶粉最为适合。奶粉选择应遵循以下几点要求：

● 选择口碑较好、货源稳定的配方奶。

● 根据宝宝月龄大小，选择相应月份的配方奶粉。

● 奶粉以颗粒均匀、颜色乳黄、色泽均匀，手感松软平滑，有流动感的为佳；若有结块、异味，千万不能购买。

● 有些宝宝母乳和奶粉都不能吃，需要选择一些特别配方的代乳品，如乳糖不耐受可选择豆奶粉，患苯丙酮尿症的宝宝宜选择特殊配方奶粉。

◆ 冲调奶粉的方法

正规的奶粉，包装上都明确标示了冲调方法和需要注意的事项，新手爸妈只要按照说明去做即可。只是不要随便改变奶粉的浓度。奶粉的浓度应该是固定的，如果太稀，宝宝可能会缺乏营养，太稠则很容易消化不良。

另外，冲调好奶粉后，喂食前要将奶瓶倒转，滴一滴奶水在手背上试温度，感觉微温是最适合的。



新生儿宝宝像嫩苗，全靠父母来照料

新生儿宝宝就像刚刚出土的嫩苗，生命力十分脆弱，只有在父母精心地呵护下，才能保证健康，才能慢慢长大。那新生儿宝宝需要父母哪些照料呢？父母又该如何做好自己的职责呢？

◆ 新生儿宝宝 24 小时内要排尽胎便

新生儿宝宝积存在肠道内的胎便含有较多毒素，越早排出越好。给新生儿宝宝腹部做简单的按摩或者让新生儿宝宝早些游泳，都可以促进胎便尽早排出。如果出生后超过 24 小时胎便仍没有排出，要警惕宝宝可能是巨结肠，需要及时告知医生检查治疗。

◆ 给宝宝用尿布还是纸尿裤

宝宝排胎便前用纸尿裤较合适，之后就可以用尿布了。尿布吸湿性、透气性都较纸尿裤好，宝宝很少出现湿疹。但在外出时，携带和更换尿布都不太方便，用纸尿裤就比较合适。

选购纸尿裤时，其透气性是最重要的。可以用一杯热水和一个冷杯子试验一下：将热水倒在尿不湿的正面，冷杯子杯口贴在尿不湿的背面，如果透气性好，冷杯子的内壁就会出现雾气或者凝结出水珠，反之则无。

◆ 怎样换尿布宝宝才高兴

给新生儿宝宝包尿布的时候，要避开脐部。此时脐带还没有脱落，或者即使脱落，脐窝也还没有愈合，如果被尿布上的尿便污染，很容易感染。具体方法如下：

将尿布整理好，折成 15~20 厘米宽的长条状，一端置于宝宝臀下低于腰部的地方，另一端折过来覆盖在小腹上低于脐带的部位。



◆ 抱新生儿宝宝不是那么轻而易举的事

新生儿期，最好的方式是横抱，让宝宝像躺在摇篮里一样舒服。等宝宝的头部可以稳定居中了，颈部比较有力的时候，就可以变换抱法。横抱的方法如下：

● 把右手放在宝宝头下，手包着整个头部，腕托着颈部。

● 将左手从反方向插入宝宝

臀部下方，用手掌包住，然后双手一起用力，将宝宝托起来。

● 用左胳膊的肘部夹住宝宝的 身体，右手将宝宝的头部移到左手肘弯处，右手放到宝宝背部，让宝宝的上半身都躺在妈妈的左手臂上，右手回位即可。

具体操作过程中，两只手的功能分配可依个人习惯自由协调。

◆ 新生儿出院回家后的关键事宜

新生儿出院要获得医生的允许。医生认为还需再留院观察，就不要强行出院。出院前，要先确定一些事：确定宝宝全身检查完毕，黄疸值在可以接受的范围，卡介苗和乙型肝炎疫苗第一针已经注射，代谢异常筛查也已做完等。出院时，护士会核对妈妈和宝宝的身份，预防抱错。

家里也要做好迎接宝宝的准备。宝宝回家前通一次风，房间温度控制在 18°C ~ 22°C ，湿度为50%~60%。

宝宝从医院回家的路上，防风保暖的工作相信父母都会刻意去做。只是在防风保暖的时候要注意，不要把宝宝捂得太严实，以免空气不流通，导致宝宝窒息。主要是被子（尤其是头部的被子）不能包裹得太紧，适当留一些空隙通风，并随时揭起来看一下宝宝的情况，宝宝呼吸正常、脸色正常、没有太多汗即可。

◆ 游泳是新生儿宝宝最好的锻炼方式

胎宝宝在妈妈的子宫内始终处在羊水的包围之中，所以“游泳”是新生儿宝宝与生俱来的本领。游泳可以消除宝宝刚刚来到这个世界的“孤独、焦虑、恐惧”等不良情绪，促进身心健康发育，可以说是宝宝最自然的活动。

经过游泳锻炼的新生宝宝，胃肠道激素如促胃液素、胰岛素释放会增多，可增加食欲，并且能加强肠道对食物的吸收，使新生宝宝的体重增加。新生儿宝宝游泳后吃奶香，睡得沉，清醒后反应好，发生皮疹、湿疹的情况少，有利于婴儿早期的智力发育，尤其是情商的发育和提高。

新生儿宝宝学游泳的最佳年龄段是出生后3天至6个月。

新生儿宝宝游泳应在吃奶1小时后进行，防止引起吐奶。游泳时，要注意安全，注意控制时间，以不超过15分钟为宜。新生儿宝宝最怕肚脐感染，因为肚脐最脆弱，所以水质要干净。水温必须保持在 37°C ~ 40°C ，比一般人的体温

略高，如果宝宝出现身体冰冷、发抖的情况，妈妈应立即将宝宝抱出水。

有新生儿合并症、并发症、早产儿、低体重儿时不能练习新生儿宝宝游泳。

◆ 培养好的睡眠习惯

如果想让宝宝有一个良好的睡眠习惯，妈妈从宝宝出生后就应有意识地培养。宝宝出生时，一切处于“零”的状态，各种习惯的培养十分容易。

- 不要抱着睡，宝宝有睡意时就放到婴儿床里。

- 晚上喂奶或换尿布时，让宝宝处于半睡眠状态即可，不要让宝宝醒透。

- 不要让宝宝含着奶嘴入睡。在把宝宝放到床上前，要将奶嘴轻轻抽出。

- 给宝宝准备一个单独的卧室。

- 睡觉前不要让宝宝太兴奋。

- 给宝宝准备一个舒适的睡觉环境。棉被厚薄要合适，勿盖得太多或太少；室内不要开灯等。



◆ 给新爸妈们补补为宝宝洗澡的课

健康的新生宝宝，只要条件许可，出生后第二天起就可以每日洗一次澡。洗澡不但能清洁皮肤，还可以加速血液循环，促进生长发育，并发挥更重要的亲子运动游戏的作用。

新生儿洗澡很有讲究，具体说来，应注意以下几点：

- **时间选择：**每次洗澡的时间宜在两次哺乳之间，以避免宝宝喂奶前过度饥饿及哺乳后洗澡发生溢乳的情况。对于睡眠不佳的宝宝，可在晚上洗澡，有助于促进宝宝睡眠安稳。
- **浴具及用品：**新生儿的洗澡盆最好专用。洗澡前先将盆刷干净，再将浴巾、衣服、包布、尿布等准备好。洗澡前应将干爽的浴巾放在离洗澡盆很近的地方，等洗完澡一站起身来，就可以马上将宝宝包裹起来。沐浴液不需要每次都使用，肥皂尽量少用。过多使用洗浴用品，容易把宝宝皮肤表面的那一层皮脂给脱掉。

- **室温与水温：**洗澡用水温度在 $38^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 为宜。先往澡盆里倒冷水，然后再兑热水。用水温表测水的温度更准确，或用大人肘部（或手背）皮肤测试，以不烫为好。为宝宝准备温暖的房间，室温宜为 $27^{\circ}\text{C} \sim 29^{\circ}\text{C}$ 。如室温不够，可用电暖器或空调等增加环境温度。
- **安全问题：**绝对不能单纯留宝宝在澡盆里，哪怕几秒钟，这也可能导致宝宝倒在水中，发生溺水危险。给宝宝洗头、脸时，千万别把水弄到宝宝耳朵里、眼睛里。洗完澡出浴后，应立刻用大毛巾擦干，再用大浴巾把宝宝裹缠起来，以免受寒。



◆ 常为新生宝宝做抚触能给宝宝最大的安全感

抚触可以促进新生宝宝的身



体发育，减少焦虑，安抚情绪，对身心健康都有好处。

给宝宝做抚触，室温不能太低，最少要保持在 28°C 以上，如果是全裸，室温还要更高些。做抚触前，可以播放一些轻柔的音乐，让宝宝安静下来再开始。先把宝宝放在方便操作的高度，双手涂上润滑油，然后按照先头部、后躯干，先上肢、后下肢，先前胸、后后背的次序，依次做抚触。注意抚触力度不要太大，只要让

手掌、手指轻轻滑过宝宝皮肤即可。头部和躯干部位可以从中间向两侧滑动，四肢则要边挤压边向远端滑动。每个动作重复2~3次，做完后宝宝皮肤微微发红即可。

抚触的时间也有讲究，最好在睡前或洗澡后，两次哺乳之间进行。宝宝过饱、过饥或比较烦躁时不适宜做抚触。一次抚触的时间也不要太长，先从5分钟开始，逐渐延长到15~20分钟。

关注新生宝宝的心理需求， 更好地建立母婴关系

新生儿有心理需求吗？当然有。新生儿虽不会说话，但能通过啼哭、各种动作来向母亲传递信息。妈妈应学会解读宝宝的“特殊语言”，用爱抚、哺乳、肌肤相亲等方式与宝宝互动，以满足宝宝的情感需要，建立良好的母婴关系。

◆ 哭是宝宝最初的语言

新妈妈最怕宝宝哭，宝宝一哭妈妈就急躁，害怕宝宝出什么问题。妈妈要适应宝宝哭，哪怕有时宝宝哭得很厉害，也不用过分担心，因为哭是宝宝最直接的语言，他在与妈妈“对话”呢！

宝宝生下来会大声啼哭，这是他在向妈妈告白：妈妈，我来了！

宝宝饿了也会哭，这是一种乞求的哭声。如果妈妈这时用手指触宝宝的面颊，他会立刻转过头来，同时小嘴会做出吸吮的动作，超可爱。

宝宝睡醒后啼哭，多半是尿布湿了不舒服。这时往往没有眼泪。

宝宝口渴了，也会哭。这时妈妈看一下宝宝的嘴唇，会发现嘴唇较干燥，给宝宝喂水后哭声即止。

当然，宝宝生病了，如肚子痛也会哭。

总之，哭是宝宝传达自己情感的需要，是与妈妈交流的语言！妈妈应学会读懂宝宝的哭声里表达的需求。

◆ 了解新生宝宝的心理依恋

新生儿出生后，妈妈应与宝宝多待在一起，保持身体、声音、体味的接触与交流，这样会形成宝宝与妈妈的心理依恋关系。

● 目光交流

新生儿出生后，眼睛无法聚焦，所以看不清任何东西，但他不是“瞎子”，能分辨出眼前物体的形状和轮廓。所以，妈妈与宝宝是可以用眼睛来交流感情的，目光的交流会反馈给大脑，能帮助宝宝建立起对妈妈的印象。

● 身体接触

母子身体的接触，哪怕妈妈只是将宝宝背在身后，宝宝呼吸到母体的气味、感受到母体的温度，他都会产生一种安全感。

● 气味的诱惑

宝宝对妈妈身体的气味十分敏感，即使他在熟睡中时妈妈走进房间，他也有可能从熟睡中醒来，迎接妈妈。从妈妈的身体气味中，宝宝能嗅出安全、感到快乐。

● 声音的反应

妈妈温柔的声音对新生儿有着独特的魅力，可令大哭的宝宝安静下来。妈妈经常与宝宝对话、对他唱歌，宝宝的语言能力会迅速提高，能更早地学会说话。

◆ 新生宝宝的心理需求，你注意了没有

新生儿降生后，大部分妈妈把注意力放在他的身体健康成长方面，忽视了他的心理需求。宝宝是个鲜活的个体，尽管他很小，刚刚来到这个陌生的世界，但他也有心理需求。

妈妈如何满足宝宝的心理需求呢？妈妈最好母乳喂养，哺乳时与宝宝交谈，抚摸宝宝的身体；宝宝啼哭时应爱抚他等。

◆ 新生宝宝最渴望母亲的胸怀

一些新生儿喜欢让妈妈抱着，躺在妈妈的怀里，不抱着时他就不好好睡觉。与其说这样的宝宝难养，不如说这是宝宝的心理成长需求。

妈妈的胸怀有温度，这种温度可令宝宝感到舒适；在妈妈的胸怀可以听到妈妈的心跳音，它是宝宝在妈妈子宫中最熟悉的声音，宝宝从而产生安全感；新生儿也害怕孤独，躺在妈妈的怀抱里，闻到妈妈身上特有的气息，能收获心理的慰藉。

所以，宝宝对妈妈的胸怀有着特别的感情，妈妈的胸怀是他健康成长的港湾。

◆ 以爱来促进宝宝的健康成长

父母为宝宝所做的一切，出发点都是一个“爱”字，不求回报的爱，所以人们经常用“母爱如水”、“父爱如山”来表达。

爱本身没有错，但不能过分成溺爱，否则就违背爱的初衷了。

● 让宝宝知道你的爱

父母在生活中时时传达对宝宝的爱意，如跟他交谈、抱抱他、亲亲他、用目光注视他，总之，让宝宝感受到爱的温暖，让宝宝知道你在爱他。

● 不可否定宝宝本身

宝宝犯了错误，可以否定他的表现，但不能否定宝宝本身。例如，一些要求苛刻的妈妈在宝宝打翻碗后，会生气地说：“你真是笨哟！这么简单的事都学不会！”这种对宝宝的人身“攻击”，伤害是非常大的。

● 多赞美宝宝的行为

父母不仅要舍得花钱给宝宝买衣服、鞋子、玩具，更要舍得说赞美宝宝的话，这种非物质奖励会让宝宝的心理发育更健康。

● 学会和宝宝分享

宝宝也是家庭的一名成员，父母可以与他分享责任、荣誉、悲伤等一切，这种分享是父母与宝宝心灵沟通的桥梁，父母应从小培养宝宝的家庭观、责任感。



新生宝宝的健康问题 牵动着每个父母的心

新生的宝宝健康是个大问题，他不会说话，不会手势，没有准确把不舒服表达出来的方式，这就要求父母照顾宝宝时应特别精心，不能忽视宝宝任何一个不同寻常的小细节，以免酿成大错。下面列出的新生宝宝几种异常的“诉求”，应引起父母的注意。

◆ 不哭或哭声弱

新生宝宝哭也是有特点的，正常足月宝宝，哭声洪亮、婉转，而且只要不“顺他心”，他就要哭出来。例如，饿了，哭声会由小到大且富有节奏，只要妈妈哺乳，哭声立刻会停止。如果宝宝不哭或哭声弱，这时反倒不正常，预示着某些疾病，妈妈应重视，可马上寻求医生的帮助。

◆ 气急呻吟

正常足月的新生宝宝呼吸也是有规律的。例如，他安静时的呼吸频率一般约为40次/分钟，持续观察几分钟，如果呼吸频率超过60~70次/分钟，表明宝宝呼吸急促，存在呼吸困难。

健康的宝宝呼吸是轻松的，

毫不费力，如果呼气时发出哼哼声，称呼气性呻吟。遇到这种情况，通常表明宝宝缺氧，肺、心或其他器官发生了病变，而且病情严重，须马上就医。

◆ 发热或体温降低

新生宝宝的正常体温（肛温）为36.2℃~37.8℃，低于36.2℃，则为低体温；高于37.8℃，则为发热。但是，宝宝的生理尚未发育完全，散热、保温较被动，易受外界环境影响。譬如，穿衣服过多，宝宝体内水分不足时，体温可高于37.8℃，这时降温最好的办法就是减少衣服，喂宝宝水喝；穿衣不足，加上天气寒冷时，宝宝体内热量散失较多较快，体温就会降低，这时就应给宝宝添加衣物保暖。



宝宝体温不正常，除了上面的物理、环境等非疾病因素外，还可由疾病引起。如吸吸道感染，可引起发热，体温达到38.5℃以上；败血症可导致宝宝体温下降，这时妈妈应马上送宝宝到医院就诊。

◆ 新生宝宝腹泻

引起新生宝宝腹泻的原因很多，如被污染的奶、水，母亲或护理人员中有带菌者，或病房里的交叉感染都会使宝宝拉肚子。

新生宝宝腹泻时，会有不吃奶、面色发灰、反应差等表现，大便呈黄色或绿色水样、有酸味，并伴有发热、咳嗽等症状，严重的可能会出现脱水或败血症。

如果宝宝腹泻特别严重，可在医生指导下服用思密达，这种药对

于病毒、细菌及其毒素有较强的吸附作用，且不会破坏宝宝肠道内的菌群，对胃肠黏膜还有保护作用。

一般来说，母乳喂养的新生儿很少发生腹泻，为了预防宝宝腹泻，最好选择母乳喂养。

◆ “足月小样儿”的护理

足月小样儿是指妊娠满37周、体重不足2500克的新生宝宝。与正常新生儿相比，护理足月小样儿更需花心思：

● 宝宝出生时，可视情况放到保暖箱中，暖箱温度不可过高，应控制在 25°C ~ 28°C 之间。宜根据宝宝体温情况，随时调节保暖箱温度。如夏季气温较高，室温高于 24°C ，可不放保暖箱中。

● 出生后2~4小时喂一些糖水或牛奶，避免发生低血糖，必要时可静脉注射。

● 足月小样儿皮肤通常干燥，易脱屑及产生裂纹，因此出生3日内应给予油浴，以后改为水浴，以保持皮肤清洁卫生。

● 依据宝宝的食量和消化情况来决定喂养方式。如采用配方奶喂养，每2~3小时喂一次，并注意奶的浓度；2周后，可纯母乳喂养。

◆ 早产儿出院后的护理放松不得

早产的宝宝出院回家后，护理上一点也不能放松，须从以下几点抓起：

● 喂奶需精心。早产的宝宝吸吮力不足，喂奶时间较长，一般一次需要30~40分钟，因此妈妈一定要保持耐心。喂奶时，宝宝每吸食1分钟，就间断10秒钟让宝宝呼吸，然后再继续喂食，目的是减少吐奶。

● 早产的宝宝对温度变化很敏感，而且温度变化频繁或剧烈时易生病，因此室温要保持恒定。

● 父母与医生应保持密切的联系，以便有问题时及时咨询。定期回医院进行检查，如检查视力、听力、黄疸、心肺等。

◆ 新生儿宝宝脐部发炎的预防

脐带脱落后，脐带断口处一时间难以愈合完全，如果护理不当，很容易引起脐部感染发炎。如果病菌顺着断口进入宝宝体内，会影响宝宝的血液循环，诱发败血症、脓毒血症的概率较大。

预防脐部发炎应做好以下几点：

● 保持新生儿宝宝脐部干燥和清洁，要勤换纸尿裤，以避免排泄物污染。

● 脐带未脱落前，宝宝洗澡完毕，应把脐周的水分吸干，并用75%的酒精消毒，再包上干净的纱布。消毒时，要把未脱落的脐痂轻轻提起，酒精要擦拭到脐带根部，晾干后，再用纱布包好，不要将尿布盖在脐部上，并且要勤换尿布，防止尿液污染脐带。

● 如果发现新生宝宝的脐带根部发红，脐带脱落后，脐部总不干燥，脐窝湿润、有流水、出现脓性分泌物等现象，应立即前往医院治疗。

◆ 新生儿消化不良的识别

新生宝宝的肠胃十分娇气，喂奶方式不正确、奶粉冲调不当、喝过甜的水等都可引起消化不良。主要有以下几个方面的表现：

● **溢奶。**新生儿吃奶时，奶水会从嘴角流出来，或者吐出来。待宝宝稍大，可能会呕吐，吐出来的东西有酸味。

● **大便。**消化不良的新生宝宝通常腹泻，一天拉大便在10次以内，大便呈黄色或绿色，偶尔可见白色的块状物，那是未消化的奶块。有时大便臭味难闻。

● **腹胀。**腹胀也是消化不良的表现之一，甚至可直接听到肠鸣音。

● **拒食。**受腹胀等影响，宝宝食欲有一定的减退，吃奶不香。

● **夜卧不宁。**睡觉不踏实，爱哭，入睡后头部有汗，手心发热。

● **口臭。**宝宝晨起时口臭、口酸。

新生儿闹消化不良很常见，只要宝宝精神好，不影响体重增长，就没多大关系。必要时，妈妈可以减少喂奶量，让宝宝的胃适当休息一下即可。

◆ 生理性黄疸与病理性黄疸的鉴别

生理性黄疸是新生儿宝宝的一种特殊生理现象，80%的足月出生的新生儿宝宝都会出现黄疸。新生儿宝宝也会出现病理性黄疸，生理性黄疸与病理性黄疸是可以区分的：


	生理性黄疸	病理性黄疸
黄疸出现的时间	于出生后2~3天出现，第4~6天黄疸最明显	通常出现得更早，多在出生后12~24小时出现，或黄疸消退后又重复出现，而且黄疸持续的时间较长
黄疸程度的轻重	生理性黄疸出现后，宝宝面部、颈部皮肤呈浅黄或柠檬色，巩膜微黄，尿黄但不染尿布。宝宝也无不适表现	病理性黄疸出现后，宝宝肤色呈金黄色，四肢、皮肤甚至手心、脚心都黄，尿会染黄尿布
黄疸消退的时间	生理性黄疸一般不超过2周，足月宝宝大多在7~10天消退，早产宝宝可能延至第3~4周消退	常超过2周，早产儿超过3周。如果新生儿生后2周仍有黄疸，且较严重，家长最好带宝宝到医院检查，以便找出引起黄疸的原因

特别关注

新生儿宝宝必要的产后检查

为了新生宝宝的正常生长和体格健壮，新生儿满月后一般都需要进行保健检查。新生宝宝的健康情况是否正常，都必须经过产后检查才能明确知悉。因此，新生宝宝的产后检查并非可有可无，更不能凭妈妈的外在判断和自我感觉是否良好来代替。

新生儿宝宝产后必须检查的项目有：测量身长和体重在内的全身体格检查、脐部的愈合情况、婴儿的营养状况和智力发育等方面。同时，要根据是采用母乳喂养、人工喂养，还是混合喂养等具体情况，请医生确定是否需要补充维生素或其他营养成分。



周岁前的健康宝宝 是用爱心呵护出来的

宝宝自从生下来以后，
努力保持着生长节奏，
每个月都有可喜的进步，
“二抬、三翻、六坐、七滚、八爬、周岁走”。

妈妈在见证宝宝成长的同时，
更要做好“保姆”的工作，
帮助宝宝吃饭、给宝宝穿衣、
跟宝宝玩耍、预防宝宝生病……

说简单点，
就是要用心去爱他！



1~3 月的宝宝， 在半睡半醒中认识世界

已经满月的宝宝给父母带来足够多的惊喜，能睁开眼睛看世界，跟妈妈微笑，尽管他大部分时间还是嗜睡！睡觉和吃奶是为同一个目标——生长，不断地长大，给妈妈更多的惊喜！

◆ 1~3 月龄宝宝的身体与心理发育

● 身体发育

月份	性别	身长（厘米）	体重（千克）
第 2 个月	男孩	52.2~65.7	3.94~7.97
	女孩	51.1~64.1	3.72~7.46
第 3 个月	男孩	55.3~69.0	4.69~9.37
	女孩	54.2~67.5	4.40~8.71

● 心理发育

认知能力：可追视玩具并转头。

动作能力：看自己的手；用手做够东西的动作；握住放在手上的东西；把手里的东西往嘴里送；吮吸放在嘴里的玩具；吮手指，尤其是大拇指。

语言能力：能发“啊、喔、呜、鹅”四个元音；与父母“交谈”能做出不同回应，并能大声叫喊。

社交和生活自理能力：表现出偏爱妈妈；能被逗笑；能对镜注视、笑、发声。

◆ 1~3 月龄宝宝营养与喂养关注

● 宝宝健康发育所需的营养素

满月的宝宝，正处于喝母乳或喝配方奶的时期，宝宝要想长得高且壮，就不能缺少蛋白质、脂肪、糖类这三种营养素。

蛋白质是身体组织生长发育所需的最重要的营养素，也是构成骨骼、肌肉、血液、毛发、抗体等的主要成分。

脂肪是宝宝日常活动所需热量的主要来源。

糖类除为宝宝提供热量之外，还含有纤维质，可助消化、排泄。

宝宝的体质不同，对营养的需求量也有差异。对母乳喂养的宝宝来说，要想精确计算喝奶量是困难的，因此父母应该从宝宝的成长状况来观察。如果宝宝成长符合 1~3 月龄宝宝的发育标准，就无须担心喂奶量的问题。喝配方奶的宝宝，每天至少需要 700~900 毫升的奶，才能满足身体对营养素的需求。

● 从满月后开始定时喂奶

新生宝宝可不时喂奶，长到 2 个月后，最好要定时喂奶啦。如果母乳喂养，可每隔 3 小时喂奶一次；奶粉喂养，每隔 4 小时 1 次；母乳、奶粉混合喂养，每隔 3.5 小时一次。

或许宝宝在两次喂奶间隔期间闹奶吃，也不是真的饥饿，该怎么办呢？妈妈可以买个安抚奶嘴，让宝宝含在嘴里；或者带他到户外走走，以分散他的注意力。

● 让宝宝养成定时吃母乳的规律

培养宝宝规律吃母乳，对宝宝与妈妈来说都有利。规律吃奶，可以减少宝宝生病，身体发育得更快；妈妈则可以腾出时间来干些家务，晚上也不用频繁喂奶，休息会更好。培养宝宝吃奶习惯应从以下几点做起：

定时定量喂奶

宝宝满月后，就可以按时哺乳了。像前面所说，吃配方奶的宝宝每隔 4 小时喂奶一次。喂奶的量也一定要控制好，一般情况下，满月的宝宝一次能吃奶 60 毫升，甚至更多，吃完以后可以睡三四个小时。至于宝宝每次喂奶的量，应视个体而定。

妈妈“狠”心点

许多妈妈一见宝宝哭闹，就把奶头送到宝宝嘴里了，这样的习惯可不好，容易助长宝宝吃奶的坏习惯。许多时候，宝宝哭闹并不是饿了。

夜间不要主动喂奶

一些妈妈在夜间害怕宝宝饿，会弄醒熟睡的宝宝喂奶，这种做法是错误的。满月的宝宝已经能睡大觉了，甚至一觉可以睡五六个小时，宝宝熟睡时不必打扰他，更不用担心他饿。还有更关键的一点，总是打扰宝宝睡觉，宝宝会因为



●警惕,新妈妈必须了解的“过奶”

所谓“过奶”,是指哺乳期的妈妈吃什么,婴儿通过摄食母乳,身体就会吸收什么。过奶是有一定的科学依据的,有点像中医学所说的“以脏养脏”的说法。

既然妈妈吃什么,宝宝也相当于吃什么,这就要求妈妈饮食上要精心,不可随心所欲。例如:

1. 妈妈饮食上要清淡一些,少吃油炸、油腻的食物。油炸食物可致妈妈上火,进而影响到宝宝的体质,使宝宝可能会出现一些消化道问题,如排便不顺。

2. 妈妈少饮凉饮。夏季到来,妈妈应少喝凉茶。凉茶性寒,妈妈喝完没事,但却可能引起宝宝腹泻、大便变稀。

3. 妈妈服药时也应谨慎。因为药物残留会随乳汁进入宝宝体内,这对身体无恙的宝宝来说,是“多余的毒素”,容易造成伤害。因此,妈妈勿在吃完药后给宝宝哺乳,应给宝宝哺乳后再吃药。

●母乳“带毒”会导致宝宝发育迟缓

父母都知道,给宝宝喂的食物一定要选好的,安全的,可很少有父母对母乳提什么安全要求。母乳虽好,但它也可能带毒,并对宝宝发育造成影响。

有一则案例是这样的:一个小宝宝是母乳喂养,可是几个月下来身体不见长大,并出现了缺钙的现象。这可急坏了妈妈,去医院给宝宝进行检查,也没有找

到病因;后来检查母乳,在母乳中发现了罪魁祸首——巨细胞病毒。巨细胞病毒在自然界普遍存在,可通过胎盘途径、产道分泌物、乳汁等传染给宝宝,从而引起疾病,或造成宝宝发育减缓、智力低下。

造成母乳带毒的因素其实很多,如哺乳妈妈生活工作的环境经常接触铅、汞等重金属离子、情绪变化等。情绪变化会导致母乳产生毒素,这一说法在《备急千金要方》一书中就有记载。书中写道:“母怒以乳儿,令儿喜惊,发气疝,又令儿癫狂。母新吐下以乳儿,令儿虚羸。母醉以乳儿,令儿身热腹满。”大意是说:妈妈生气后给宝宝哺乳,宝宝易受惊,生气疝或哮喘、癫狂一类的疾病;妈妈刚刚患了呕吐下泻一类疾病继续给宝宝哺乳,宝宝会体虚瘦弱;醉酒的妈妈给宝宝哺乳,宝宝会身体发热、腹部胀满。

由此看来,母乳也不是绝对安全的,妈妈应注意自己的饮食、情绪,才能真正保证母婴的健康。



◆ 1~3 月，宝宝的成长，你们都功不可没

● 培养宝宝良好的作息习惯

一件事情按照一定的要求持之以恒地做下去，久而久之就形成了习惯，所以培养宝宝的作息习惯贵在坚持。

首先，父母最好以身作则，在固定的时间睡觉、起床。如果不能早睡，也要在宝宝的入睡时间停止所有活动，给宝宝创造出睡觉的氛围，不要一面要求宝宝去睡，一面自己却玩得不亦乐乎；宝宝醒来后，自己也不能再赖床。另外，不要随意改变作息时间，高兴就晚睡，不高兴就早睡等。这样宝宝很难形成规律的作息习惯。

另外，一些宝宝可能有一些不良的睡眠习惯，如不开灯不睡觉。开灯睡觉会导致宝宝睡不安稳，妈妈最好做到晚间 21:00 后除了喂奶、换尿布等都不要开灯。

● 不要搂抱着宝宝睡觉

父母搂抱着宝宝睡觉，不利于培养宝宝良好的睡眠习惯，对身体发育也有影响。具体表现在以下几个方面：

宝宝睡不踏实，有点动静就醒，影响睡眠质量。

宝宝的身体不舒张，四肢等活动受限制，无法完全放松，故全身肌肉得不到良好的休息。

影响宝宝的呼吸，不利于二氧化碳呼出、新鲜空气吸入。有的妈妈睡觉较沉，乳房等身体局部堵住宝宝鼻孔、嘴巴也不知道，造成宝宝窒息、死亡。

影响日后宝宝生活独立的能力，容易产生依赖性。

父母自身得不到很好的睡眠和休息。



● 把握婴儿期，塑造宝宝的完美头形

宝宝自然分娩时，头部从产道被挤压出来，一般是扁长的，与日后圆形的头部比较起来，显得很难看。头部定形大约在周岁内完成，打造宝宝完美的头形应从以下几点做起。

选择良好的睡姿

睡姿影响头形，宝宝睡姿对头形影响很大。研究发现，宝宝侧卧、俯卧睡觉对头形轮廓影响最小，有助于形成好看的头形；仰卧睡则易让宝宝睡成头平脸宽的“面盆形脸”或头与后脑勺不对称的“偏头”。

出生的前 3 个月对宝宝的头形影响最大，因此，3 个月后宝宝的睡姿可以自由一些。

合适的枕头

宝宝出生前 3 个月，不宜使用枕头，因为使用枕头可造成宝宝脖颈弯曲，出现呼吸困难。3 个月后，可以枕 1 厘米高的枕头，7~8 个月大时则可枕 3 厘米高的枕头。枕芯应选用柔软、轻便、透气、吸湿性好的东西做填充物，如木棉、灯心草、蒲绒、珍珠棉、荞麦皮、蚕沙等。

◆ 通过游戏让宝宝用手、眼来感受世界

● 音乐时刻：辨别不同的声音

宝宝在子宫里时就已经能听见外面世界的声音了，但这种声音对他而言却是遥远而朦胧的。当他出生后，声音就对他有了一种无法解释的吸引力。下面这个游戏可以提高宝宝聆听的技巧，锻炼他的听觉辨别能力。

游戏准备

智能手机、婴儿椅或柔软的毯子。

游戏步骤

1. 用智能手机录下各种声音，每种各录几分钟，包括常听见的杂音，比如你家宠物狗的叫声、爸爸下班回家的声音、门铃声和电话铃声，以及婴儿床边的音乐转铃和其他会发出声响的玩具声音等。此外，还要包含一些不常听见的声音，例如做饭的声音、动物的吵闹声等。
2. 把宝宝放在一张柔软的毯子上，或是让他躺在婴儿椅上。让周围环境尽可能保持安静。用智能手机播放为宝宝录下的声音。
3. 每次放出新的声音时，注意宝宝的反应，简单地为他介绍各种声音。

游戏安全

如果宝宝似乎受到惊吓，就将音量调小，或亲自模仿这些声音，以减少宝宝的恐惧感。



● 后面是谁呀：转头训练

从出生的那一刻起，宝宝就开始学习控制胳膊和双腿，不过缺乏协调性会给他造成很大障碍，下面这个游戏就可以强化宝宝对肌肉的控制，锻炼视觉跟踪能力、眼手协调能力和眼脚协调能力，更能培养宝宝解决问题的能力。



游戏准备

彩色婴儿毛线鞋；小铃铛，或会发出声响的较轻物品，或者柔软的彩色小玩具；针和线；柔软的毯子。

游戏步骤

1. 买几双彩色婴儿毛线鞋，最好是三原色（红、黄、蓝）或彩虹颜色的。
2. 在毛线鞋的顶端牢牢缝上小铃铛，或柔软的彩色小玩具。
3. 让宝宝仰躺在床上或铺着柔软毯子的地板上，替他穿上毛线鞋。和宝宝一起欣赏他的新鞋子。
4. 宝宝此时会很开心，不停地动他的小脚丫。你可以说“宝宝的小鞋子真漂亮，动一动小脚丫吧！”

游戏安全

确定所有东西都安全地牢牢固定在毛线鞋上，随时检查是否有松脱的迹象。千万不要把尖锐物品缝在上面，以免宝宝试图把它们放进嘴巴而弄伤自己。请随时注意宝宝的安全。

● 手舞足蹈：四肢协调

手舞足蹈是宝宝这一阶段唯一能自己做的运动，加入音乐背景，会让宝宝更加喜欢下面这个游戏。宝宝随着音乐舞动手脚，可以反复运动四肢肌肉，能增强肌肉的力量及弹性，为翻身和爬行做准备。丰富多彩的音乐活动，能使宝宝心情非常愉快。

游戏准备

节奏感稍强又不太强烈的乐曲。

游戏步骤

1. 取节奏感稍强又不太强烈的乐曲，在宝宝清醒的时候播放，吸引宝宝注意力。
2. 妈妈随着节奏，轻轻哼唱旋律。
3. 在宝宝面前举起双手，随着节奏摆动。
4. 慢慢举起宝宝的小手或小脚丫，随着节奏摆动好似做操。

游戏安全

不要给宝宝听立体声音乐，会伤害宝宝的听觉。播放音乐的时间不要过长，一般 3~5 分钟即可，防止宝宝疲劳。如果宝宝紧张、烦躁，可暂缓做操，改为皮肤按摩，使之慢慢适应。



● 捂脸躲猫猫：认识妈妈的样子

一个简单的“躲猫猫”游戏可以让宝宝学习许多东西，例如消失又再出现的“物体恒存”观念、预期能力、因果推理能力、社交互动等等。最直接的效果就是能让宝宝记住妈妈的脸。



游戏准备

手帕、毛巾或是其他小块的布。

游戏步骤

1. 将宝宝抱在你的大腿上，面对着你。
2. 对宝宝说话、微笑或是扮鬼脸，吸引他的注意力。
3. 一旦你吸引了宝宝的注意力，就用手帕盖住你的头和脸，使他看不见你。
4. 过几秒，移开手帕，并且露出一个大大的笑容，说：“妈妈在这里！”重复进行几次。

游戏安全

手帕或毛巾的质地要轻，才不会让宝宝受到惊吓。也可以将手帕放到他的脸上，但不要在他脸上放太久，以免造成呼吸困难。你可以一再重复这个游戏，在宝宝成熟到了解基本观念之前不要变换花样，避免造成他的困惑。

◆ 1~3 月龄宝宝的异常表现及健康问题的应对

● 溢奶、吐奶快快好

宝宝出现溢奶、吐奶的情况，首先要辨明原因，然后采取不同的治疗方法。

胃肠道逆流

宝宝的胃比较浅，食道下三分之一的环状括约肌尚未完全发育，一次喂食太多或喂奶方式不正确的话，可能导致流入胃部的奶液回流，出现吐奶、溢奶的现象。

应对方法：父母及时帮宝宝拍打嗝，排出胃上部存在的空出，减少胃里的压力，就能减轻吐奶、溢奶的次数。如果宝宝是奶粉喂养，可将奶粉调得稀薄一些，也可减少逆流现象，预防溢奶、吐奶。

幽门狭窄

幽门是胃的下端口。幽门如果狭窄，宝宝吃下的食物无法顺利下行到肠道，就会存留在胃里，当积累到一定量时就会出现溢奶、吐奶的现象。幽门狭窄引起的溢奶较常见于出生 3 周到 2 个月之间的宝宝。

应对方法：治疗幽门狭窄，目前只能通过手术。术后宝宝恢复很快，就会吃奶顺利。

感冒

宝宝感冒后，发生咳嗽时，常引起溢奶、吐奶的问题。

应对方法：喂养宝宝要特别小心，应采取少量多餐的方法，同时注意宝宝呼吸和喂奶吞咽的两个动作之间的协调，并做好感冒的及时治疗。

● 宝宝不吃奶了

宝宝拒绝吃奶有以下几种可能：

1. 喂奶姿势不正确。

喂奶姿势不正确，宝宝吃不到奶，可能会出现拒哺的情况，此时纠正喂奶姿势即可。

2. 宝宝与妈妈有过短暂的分离。

妈妈由于上班或生病等原因，母子会分开一段时间，宝宝这时可能会出现拒奶的情况。

3. 给宝宝喂过奶瓶。

先前一直是母乳喂养，偶然一次给宝宝喂奶瓶，可能会出现宝宝拒绝喂哺的问题。

4. 身体不舒服。

宝宝出现腹胀、消化不良、黄疸等问题，可致宝宝不吃奶。这时应带宝宝到医院就诊，消除病灶，宝宝也就胃口大开了。

宝宝患上鹅口疮，一吃奶会不适，也可使宝宝拒奶。这时可用龙胆紫涂在宝宝口腔内，一日 3 次。

如果宝宝鼻塞，出气不顺畅，也会使宝宝对吃奶无兴趣，这时应帮助宝宝疏通鼻腔。

5. 奶嘴不适。

选用的奶嘴存在太硬、吸孔太小、吸孔过大等问题，宝宝吃奶感觉不舒服也会拒绝吃奶。

● 喂奶粉的宝宝总是上火

吃奶粉的宝宝容易上火，这是一些妈妈的发现。这究竟是什么原因呢？

喝奶粉上火因素

1. 季节。夏季时，宝宝喝奶粉最容易上火。
2. 奶粉属性。奶粉是烘干的食物，这类东西常吃易致宝宝上火、便秘。
3. 奶粉成分。奶粉中如果含有棕榈油、乳脂等成分，这些成分进入宝宝的肠道后，会生成不溶物质皂钙，从而引起大便硬结。

灭“火”方法

1. 选食其他奶粉。适合宝宝的才是最好的。如果宝宝所吃的奶粉含有棕榈油、乳脂等成分，宝宝又上火，就放弃吧，另选其他品牌，如精制植物油配方的奶粉。
2. 喂宝宝水。俗话说：水能灭火。两次喂奶间隔期间，喂宝宝一点水喝。
3. 定时排便。宝宝定时排便也有助于灭“火”。

● 2个月的宝宝便秘了

2个月大的宝宝发生便秘，多是功能性便秘，与饮食多少、喂养方式等有关。便秘表现为大便量少而干、排便间隔时间长，宝宝腹胀、食欲不佳等。

由于宝宝年龄太小，还不适合用药物治疗，因此最好的方法是从饮食、生活规律上进行调理。

1. 补充水分

奶粉配方中的牛奶蛋白不易消化，易致便秘，给宝宝喂水可缓解这一问题。给2个月大的宝宝喂水，每次喂10毫升，一日3~4次。

2. 改变奶粉冲调方式

喂奶粉的宝宝更易便秘，这时冲调奶粉时应适量加水，让奶粉变得稀薄些。

3. 按摩腹部

妈妈可按摩宝宝腹部，增加宝宝的胃肠运动，加快食物消化，从而缓解便秘。按摩时用力一定要轻柔，还要注意保暖。

尽管宝宝便秘，只要宝宝日常没有什么异样，精神也很好的话，就没有多大问题，父母不用担心。待宝宝长到可以吃辅食时，便秘症状往往会自行改善。

● 宝宝患湿疹时妈妈饮食的注意事项

婴儿湿疹是一种常见的婴幼儿过敏性皮肤病，多发于2岁以下的婴幼儿。湿疹部位如额头、脸颊、嘴巴四周等，会长出红色的疹子，很痒。如果被宝宝不小心抓破，则又痒又痛。湿疹虽然是小病，可对宝宝影响很大，令宝宝睡卧不安，饮食不下。

为什么宝宝会生湿疹呢？宝宝可能是过敏体质，接触了某些过敏源，如过量喂养而致消化不良、宝宝对母乳里的蛋白质过敏、空气中的粉尘、食物中的蛋白质、肠寄生虫的侵害、一些人造纤维物品等，都可能会造成宝宝湿疹。

宝宝湿疹发生后，妈妈的饮食也应注意：少吃辛辣的食物，如辣椒、蒜等，少吃鸡蛋、花生、鱼、虾、螃蟹等含蛋白质较多的食物，它们可引起婴幼儿皮肤过敏而发生湿疹。妈妈可以多吃些水果和蔬菜。

4~6 月的宝宝， 开始出现智力的曙光

两三个月大的宝宝看起来“傻乎乎”的，可长到4个月以后，宝宝的智力会表现出巨大的进步，会认陌生人，甚至呀呀地跟妈妈说些“火星人”才能懂的话。智力的发育，让宝宝多了一些生趣，妈妈互动的方式多起来了！

◆ 4~6 月龄宝宝的身体与心理发育

● 身体发育

月份	性别	身长(厘米)	体重(千克)
第4个月	男孩	57.9~71.7	5.25~10.39
	女孩	56.7~70.0	4.93~9.66
第5个月	男孩	59.9~73.9	5.66~11.15
	女孩	58.6~72.1	5.33~10.38
第6个月	男孩	61.4~75.8	5.97~11.72
	女孩	60.1~74.0	5.64~10.93

● 心理发育

认知能力：能区分严厉与亲切；能意识到镜中人。

动作能力：能自己放东西到口中吃。

语言能力：可以发重复辅音两个以上；能跟着父母牙牙学语。

社交和生活自理能力：开始认生；会和父母“藏猫猫”；可以听名回头；开始寻找玩具。

◆ 4-6 月, 宝宝的发育更需要营养

● 妈妈上班后的哺乳

许多妈妈在宝宝 4 个月或 6 个月以后, 就休完产假得回去上班了。但是, 这个时候并不是让宝宝断掉母乳的最佳时期。那么, 怎样才能继续坚持母乳喂养呢?

每天至少泌乳 3 次: 因为如果一天只喂奶一两次, 乳房得不到充分的吸吮刺激, 母乳分泌量就会越来越少, 不利于延长母乳喂养的时间。

让宝宝提前适应: 在即将上班的前几天, 妈妈就要根据上班后的作息时间调整、安排好哺乳时间。尽量把喂辅食的时间安排在妈妈上班的时间。家里人不要在妈妈回家之前的半小时内喂奶。

上班时收集母乳: 妈妈上班时携带奶瓶及吸奶器, 在工作休息时间及午餐时可在隐秘场所吸乳, 然后放在保温杯中保存, 里面用保鲜袋放上冰块。建议在工作时间每 3 个小时吸奶一次。下班后携带母乳回家, 可放入冰箱储存。

母乳的储存: 储存吸出来的母乳要用干净的容器, 如消毒过

的塑胶桶、奶瓶、储奶袋等。储存新母乳时, 每次都得另用一个容器, 即不能在已装有母乳的容器中再装入新的母乳。最好按每次给宝宝喂奶的量, 把母乳分成若干小份来存放, 并贴上标签、记上日期, 以便家人或保姆给宝宝合理喂食且不浪费。

收集的母乳的哺乳: 喂食冷冻母乳时, 先用冷水解冻, 再用不超过 40℃ 的温水或温奶器隔水温热, 冷藏的母乳也要用不超过 40℃ 的温水隔水加热。温奶时, 要时不时地晃一晃温奶容器, 以保证母乳受热均匀, 合适的奶温应该和体温相当。

● 宝宝呛奶后让宝宝哭一会儿

宝宝呛奶后会让父母手忙脚乱, 害怕东西跑到气管里去。

轻微的呛奶, 父母不需要太着急, 宝宝可以自己通过调节呼吸和吞咽动作, 将进入呼吸道的奶水排出来。父母需要做的, 只是观察宝宝呼吸状况是否正常, 肤色有没有变化即可。

呛奶严重, 宝宝出现呕吐时, 父母应迅速将宝宝的脸扭向一边, 以防止吐出的东西反流进入咽喉

及气管; 接下来, 可用一根手指伸进宝宝口中, 将残余食物快速清理出来; 最后用小棉棒清理一下鼻孔。若宝宝出现呼吸困难、脸色青紫的症状, 表明已经有东西进入宝宝的气管, 这时应让宝宝俯卧在床上, 用力拍打背部几次, 让宝宝将呛入物用力咯出来。

还有一个应对呛奶的方法, 不过显得有点“残忍”: 用力夹或捏一下宝宝的脚底板, 令宝宝哭起来, 哭上一会儿, 这样能让宝宝加大呼吸动作, 促进氧气入肺, 防止窒息。

不管什么方法, 只要发现宝宝异常, 应马上送医院检查处理。



● 避免过度喂养

过度喂养是指宝宝摄食母乳、奶粉等超过了人体保持稳定代谢的需要。现在过度喂养的宝宝很常见，其中以人工喂养、混合喂养的宝宝最为常见。如一些父母总是担心宝宝吃不饱，害怕宝宝饿着影响身体发育，所以一直喂奶或奶粉。而宝宝对饱的生理反应又比较“迟钝”，所以无形中就造成宝宝吃很多。有的妈妈害怕宝宝哭，一哭就给宝宝喂奶，结果造成宝宝吃得多，没有养成良好的进食习惯。

过度喂养的危害

1. 造成宝宝肥胖。吃得多，吸收的热量无法消耗掉，自然转化成脂肪。研究还发现，出生后3个月至1岁期间过度喂养的宝宝，7岁时长成小胖墩的概率要比正常婴儿高165%。

2. 产生身体疾病。过度喂养可造成消化系统疾病，如消化不良，更甚者造成胃穿孔，引起宝宝死亡。宝宝不停地吃，胃肠一直在工作，需要很多血液，所以心脑血管供血减少，严重时可引起心衰。

3. 产生心理疾病。过度喂养可令宝宝产生心理疾病，日后他会习惯于用饮食来解决心理问题。

避免过度喂养

1. 妈妈应学会看懂宝宝吃饱的信号，如宝宝嘴巴从乳头（奶瓶嘴）上离开、嘴唇紧闭、将头扭开等，此时就不要再继续喂了。

2. 不要因担心宝宝吃不饱而强行哺喂，这会破坏宝宝的饱食中枢，使他失去分辨饥饱的能力。

3. 养成定时定量喂养的习惯，不要宝宝一哭就立即哺乳安慰他。

● 宝宝进入换乳期的判断与饮食调整

换乳期是指婴儿由液体（母乳、奶等）喂养为主，向固体食物喂养为主过渡的生长发育时期。换乳期从4~6个月开始，至1~2岁完成，大体上要经历8~9个月。

乳期判断5标准

判断宝宝是否进入换乳期，须从以下几点着手：

1. 宝宝的生理发育满足：超过4个月大；体重>7千克；会坐；具备消化乳类之外的食物的能力。
2. 已养成进食规律，每4小时哺乳一次，每日哺乳5次。
3. 宝宝对母乳以外的其他食物感兴趣，并发出“信号”：如父母吃东西时，他会用眼睛追着看，还会咂嘴巴。
4. 宝宝已学会用小汤勺吃东西，如喝水、喝奶、吃泥糊状食物。使用小勺吃东西是进入换乳期的关键环节，父母应提前训练宝宝这种能力。
5. 宝宝有吞咽食物的能力，到嘴边的食物如果不吃的话会用舌尖拱出来。

饮食调整

换乳期到来，并不是宝宝完全不喝母乳、配方牛奶等乳品，乳品仍是这段时间宝宝的主要营养来源，只是在乳品的基础上，添加其他食物，让宝宝饮食多样化。

换乳期食物包括蔬菜、水果、肉、蛋、谷类等，但应加工成泥糊状，以便于宝宝消化吸收。食物加工需遵循的顺利：菜水、果汁→菜泥、果泥→菜末→碎菜；肉汤→肉泥→肉末；米汤→稀粥、米糊→粥、烂面→稠粥、面条、米饭。

泥糊状食物的原则为：营养齐全，比例恰当；口感好，易消化；食物不含激素、糖精、色素、防腐剂，也不加盐和其他调味剂。

● 母乳喂养至少要坚持到第6个月

6个月前的宝宝消化能力弱，免疫能力低，母乳好消化又含有大量的免疫因子，吃母乳是最好的。而且宝宝吮吸母乳比吃奶粉要费力，肺部、头颈部力量都能得到强化锻炼，对身体发育有促进作用。另外，出生后的前几个月是建立亲子依恋的关键时期，母乳喂养可以大大增加母子的交流时间，对亲子关系的建立有好处。所以在6个月之前尽量给宝宝喂母乳。

母乳不够时，妈妈可以多喝些催乳汤水，多给乳房做按摩，多让宝宝吮吸，多休息等。如果用尽方法母乳仍然不够，而且宝宝出现了绿色粪便和体重下降的情况，可以尝试添加奶粉。但奶粉只能作为辅助，母乳不但不能彻底断掉，还应该作为主要食物。此阶段的宝宝即使母乳不够，欠缺量也不是很多，不可能顿顿吃不饱，所以不要加太多奶粉，每天一顿基本就够了。

● 从宝宝6个月开始添加辅食

随着宝宝长大，营养素的需求量和质都要发生改变，除了乳品外，必须逐渐增添适量辅食。添加辅食应当循序渐进，不要太快。如

果辅食添加不当，也会引起消化不良，更何况半岁以上的宝宝从母体中天然获得的抗感染物质也在逐渐消耗、减少，抗病能力正在下降。

那么什么时候开始添加辅食，如何添加，又要注意些什么问题呢？

根据世界卫生组织建议，宝宝6个月大后开始添加辅食，为了宝宝健康成长，宜继续母乳喂养到两岁或两岁之后。即使母乳充足，满6个月也要开始添加辅食。随着宝宝的成长，母乳不再是宝宝热量的主要来源，但是持续哺乳的好处很多，母乳仍旧提供活细胞、营养与抗体，能够持续保护您的宝宝。

辅食添加一开始，以少量、一次一样为原则，先观察宝宝的反应后，再逐步增加食物的多样性。6~8个月每天喂食2~3次，9~24个月每天喂食3~4次，并视需要增加1~2次的营养小点心。

在添加辅食前，应该对宝宝身体进行一个简单的评估，从体格发育是否达到正常标准、食欲好不好、大小便正常与否、精神状态如何等来判断，如果一切OK，才可以实施添加辅食计划。

妈妈应学习的关于世界卫生组织(WHO)辅食添加信息

1. 母乳喂养至2岁或2岁以上有助于儿童生长发育和健康。
2. 满6个月后，为了儿童健康成长，仍继续母乳喂养，并开始添加其他食物。
3. 稠得能停留在勺子里的食物，可以给儿童提供更多的能量。
4. 动物性食物对儿童特别好，能帮助他们长得更强壮、更有活力。
5. 豆子、豌豆、小扁豆以及坚果类食物对儿童也很好。
6. 深绿色蔬菜和黄色水果及蔬菜有利于儿童眼睛健康并能减少感染。
7. 成长中的儿童每天需要3次正餐并加点心：要给予多种食物。
8. 处于生长发育过程中的儿童需要不断地增加食物的量。

● 辅食的制作技巧

妈妈给宝宝制作辅食应精心，应考虑宝宝的消化能力和吞咽能力，少用煎、炸、炒的烹饪方法，多用煮和蒸。盐和油到宝宝8个月大后才可以加少许，加太早容易加重宝宝的内脏负担。

1. 蔬菜、水果。做菜水、果水时，放入水中煮水后要将渣过滤掉；做菜泥、果泥时可以将材料煮熟或蒸熟，用勺子研碎，过滤去渣；等宝宝可以吃固体食物后，可以将菜切成碎块，水果切成小丁或者细条状直接喂食。

2. 蛋黄。将鸡蛋煮熟，取适量蛋黄，用勺子研碎，加水调成适合宝宝食用的蛋黄糊或蛋黄泥。

3. 面条、米粥。开始时要用婴儿颗粒面或掰断的龙须面并煮至软烂，加些肉汤即可喂食；慢慢地可以增加面的硬度。米粥要煮至米粒开花。

4. 肉、鱼。肉、鱼都可以做汤给宝宝泡面条、米粉或者粥吃。到宝宝可以吃固体食物时，将鱼、肉剁成泥，上锅蒸熟就可以吃了。



● 巧妙应对添加辅食的各种难题

添加辅食时总是有各种各样的问题，父母都要认真对待。

1. 过敏。吃辅食过敏，要马上停止添加这种辅食，过一段时间后再少量尝试。

2. 吐出不吃。刚开始添加辅食时，出于自我保护的意识，宝宝会用舌头将辅食顶出来。这时可以改变喂食的方式，直接将辅食放到宝宝的嘴角，让辅食自然流入喉咙，直至宝宝慢慢习惯。

3. 不吃奶。一些宝宝吃辅食后就不爱吃奶了，但奶类才是宝宝身体的主要营养来源，因此要想办法让宝宝继续吃奶。妈妈可以把奶加到辅食里，或在宝宝饥饿时喂些。

4. 不吃辅食。宝宝不吃辅食可能是他对辅食还不感兴趣，如果真是这样，可以过几天后再尝试；或者当着宝宝的面，妈妈、爸爸吃些东西，逗引起他的食欲，也许宝宝看见他人吃东西很香，就没有“拒绝”辅食的勇气啦！

5. 挑食、偏食。1岁以下的宝宝挑食、偏食没有多大的影响，因为辅食还不是宝宝营养的主要来源。对于宝宝不吃的东西，妈妈不妨换一种烹调方法，或者与宝宝喜欢的食物混合喂食。

● 增加铁的摄入量

宝宝长到6个月大时，从母体里带来的铁基本上消耗殆尽，此时需要增加铁的摄入。

母乳喂养的宝宝可以首选添加了铁元素的强化婴儿米粉来吃，再配合母乳，补铁应该不成问题。待宝宝辅食多样化后，可以吃的含铁丰富的食物就多了，如蛋黄、动物肝脏、肉食以及一些新鲜蔬菜等。

配方奶喂养的宝宝，如果配方奶中一直保持着较合理的含铁量，那么就不需要刻意补铁，只要坚持食用配方奶粉即可。当然，到6个月的时候也要积极添加辅食，让辅食成为营养来源之一。

◆ 为照顾宝宝的每一天更加尽心尽力

● 宝宝能听懂大人的话了

长到4~5个月大时，宝宝已经能从表情、语气上理解大人的意思，并做出相应的反应。比如：妈妈阴沉着脸跟他说话，宝宝就会委屈地哭起来。到8~9个月大时，宝宝能够听懂父母的禁止性语言，当父母跟他说“不”的时候，宝宝会马上停下要做的动作。甚至，宝宝会在不经意间记住父母的话，在某个时候说出来，让父母大吃一惊。当然，惊中还掺杂着喜的成分。所以，父母跟宝宝说话不能太随意！

● 精心保护宝宝的大脑

1. 营养充足。宝宝添加辅食后，可以多吃一些鱼、核桃、鸡蛋、大豆及豆制品等食物，它们有益于脑细胞的发育，能够提升宝宝智力。

2. 勿缺氧。缺氧会令宝宝脑细胞受损甚至死亡，给宝宝智力发育带来不良影响。因此，父母应让宝宝待在空气清新的环境中，不要待在新装修的屋子里。

3. 别过度摇晃宝宝。摇晃宝宝会令宝宝的大脑也一同“荡”

起来，可能造成宝宝脑组织受伤，脑中小血管破裂。

4. 勿磕碰到宝宝脑袋。父母看护宝宝要细心，不要磕碰到宝宝的脑袋。

5. 让宝宝少吃甜食。宝宝吃甜食太多，易患上呼吸道和消化系统疾病，或是酮症酸中毒，造成脑细胞的损伤，从而影响智力发育。

6. 防止贫血。宝宝贫血会导致大脑缺氧，影响脑细胞。

7. 保证充足的睡眠。睡眠可以使大脑充分休息，消除疲劳。宝宝越小，睡眠时间越长，刚刚出生时，能睡18个小时以上，到6个月大时，大约睡15个小时，以后会逐渐减少，但不能让宝宝缺觉。

● 宝宝夜间哭闹

有的宝宝白天吃、睡、玩都正常，只是一到晚上就开始哭闹。这种情况有以下几种可能：

1. 宝宝尿湿了。宝宝尿湿了尿布，以哭闹声提醒贪睡的妈妈换尿布。解决办法就是给宝宝换尿布或用纸尿裤。

2. 宝宝饿了。妈妈晚上没有

及时给宝宝喂奶，宝宝会用哭闹表达自己的“不满”。解决办法就是起身给宝宝喂奶。

3. 黑白颠倒。一些宝宝白天睡觉多，晚上精神，要让父母陪着玩，于是用哭闹表达自己的诉求。要想解决这种情况，妈妈应慢慢让宝宝养成正常的作息习惯，调整宝宝白天的睡眠时间，晚上睡觉前不要逗宝宝，让宝宝情绪平稳。

4. 宝宝缺钙。缺钙会让宝宝神经经常处于兴奋状态，容易出现睡眠不安、闹夜的状态。及时补钙，就能让宝宝睡上安稳觉。

判断宝宝缺钙与否，可以参考如下特征：头部汗较多，睡着后经常摇头，并形成枕秃；容易长湿疹，头部及后背较多；出牙延迟，或牙列不齐。

5. 宝宝做噩梦。宝宝晚上做噩梦，会让他紧张不安，继而哭闹。这时，妈妈应搂抱起宝宝，安抚他一下。

6. 疾病。肚子疼、肠胃炎、中耳炎等疾病都可引起宝宝哭闹，碰到这种情况，妈妈应马上送宝宝就医。

● 不理宝宝对宝宝心理的伤害

4~6月大宝宝经常“淘气”，哭是最主要的表现，有时候会哭得妈妈心烦意乱，赌气把宝宝丢在一边，不理他。这样的做法是不对的，是在“虐待”宝宝。不是只有对身体的伤害才算虐待，对宝宝精神的伤害，如置之不理、恐吓、漠视等也是虐待。精神虐待的负面影响可以是短暂的，也可能是长期的。

● 不要与宝宝过度嬉戏

父母与宝宝玩耍，既是天伦之乐，也能促进宝宝身心健康。但是，与宝宝嬉戏一定要把握好度，方法不当极可能会伤害到宝宝。

例如，一些父母为了逗宝宝开心，会将宝宝高抛到空中，待宝宝落下时再接住；或父母抓住婴儿的肩膀，左右剧烈摇晃取乐。这种剧烈的运动会让宝宝产生摇晃综合征，造成宝宝颈部受损，或引起颅内出血等问题。

宝宝的脑组织及脑血管还未发育完全，比成人的要脆弱很多。高抛或剧烈摇晃宝宝时，宝宝的颅骨会与脑组织相互碰撞，就像汽车冲出悬崖跌落山下一样，引

● 婴儿床的安全忽视不得

选择婴儿床，安全是关键，应从以下几点考虑：

- 1. 选木质的床。**婴儿床材质以木质最佳，金属质地尽管最结实，但是冰冷且坚硬，不适合做婴儿床。有的婴儿床带轮，移动方便，但是为了宝宝安全，选择这种床一定要有制动装置。
- 2. 床制作应结实。**宝宝一般好动，床制作不结实或者螺丝等拧不紧，容易让床松垮，甚至宝宝有被螺丝、钉子等尖锐硬物划伤的危险。
- 3. 婴儿床四周安有栅栏。**栅栏是婴儿床必不可少的，栅栏安装有学问。栅栏间隔不能超过9厘米，让宝宝拳头可伸出去，但头不能伸出去。栅栏以高出床垫50厘米为宜，太低挡不住会爬的宝宝，容易让宝宝跌下床；太高，则妈妈抱宝宝或放下宝宝都不方便。
- 4. 婴儿床不能太大。**床太大，不能给宝宝提供安全感。
- 5. 床垫软硬适中。**宝宝所睡的床垫过软，睡起来虽然舒服，但翻身困难；床垫太硬，则容易造成脊椎慢性损伤。
- 6. 栏杆内壁做好防护。**为防止宝宝脑袋直接碰撞栏杆而受伤，栏杆内壁可以用海绵或充气尼龙制品垫好。



发脑震荡，从而使大脑组织出现挫裂伤、水肿，甚至导致宝宝昏迷，后果十分严重。

● 外出时该把宝宝抱着、背着，还是放在婴儿车里

带宝宝外出，背着、抱着或放在婴儿车里推着都可以。当然，以抱着方式最好。妈妈将宝宝抱

在怀里，既有肌肤相亲，增进母子之间的温情，还能让宝宝有更多机会认知四周的事物。

选择哪种方式，有时与妈妈的习惯有关。如有些妈妈，多喜欢抱着宝宝，一些少数民族地区的妈妈们，有的会将宝宝背在身后，方便腾出两只手来做事。

◆ 三翻六坐，宝宝摸爬滚打中练就一身好本领

● 怎样为周岁前的宝宝挑选玩具

玩具是宝宝成长中的重要“玩伴”，可以带给宝宝快乐，且有助于他的健康成长。宝宝一周岁前，父母应这样为宝宝挑选玩具：

玩具应当适合宝宝的发育特点：如婴儿在发展抓握能力时，给宝宝哗唧棒，到宝宝学步时，就不用这一类玩具了。

玩具要适合宝宝的能力。妈妈要了解自己的宝宝，太难和太容易的玩具都不会引起宝宝的兴趣。

选择宝宝有兴趣的玩具。玩具是给宝宝玩的，妈妈不能根据自己的喜好来给宝宝购买玩具。

不要只买同类玩具。如男宝宝喜欢车，家里玩具就总是各种各样的车。要买各类玩具，使孩子有较广泛的认识。

不要买劣质玩具，要注意玩具的安全。玩具不要有尖锐的边角，不要含有害物质，玩具上的小配件要不易脱落，以防宝宝误吞咽。

从安全角度来说，要根据说明书选购适应儿童年龄的玩具，

并注意产品是否贴有玩具安全检测合格标志。

● 学会跟宝宝说话

几个月大的宝宝接受能力和理解能力都较弱，父母跟宝宝说话时要拿出足够的耐心，并掌握一些沟通技巧。

1. 父母说话时要面对宝宝，用眼睛看着宝宝的眼睛。这样能让宝宝集中注意力，同时宝宝看着父母的嘴形变化，容易激发宝宝的模仿欲望，帮助他更早地学会说话。

2. 父母跟宝宝说话时，语气、语调要平稳，语速不要太快，语音不要太高。否则宝宝不但听不懂，而且不利于沟通。

3. 跟宝宝说话用词要准确，少用儿语。当宝宝不明白的时候，可以重复讲几遍，并利用物品、动作等帮助他理解。

● 尊重宝宝的性格和气质

俗话说：百人百性。每个宝宝都有自己独特的性格和气质，即使不是父母所希望和喜欢的，也要做到尊重宝宝。性格和气质没有好与坏的区别，只要认真引

导、培养，任何一种性格或气质的宝宝未来都可以很成功。譬如：

1. 活泼型的宝宝胆子大、行动力强，父母需要适当约束，不要过分溺爱。

2. 腼腆型的宝宝做事节奏慢，信心不足，父母不要着急，不要总是埋怨，给他时间慢慢适应。

3. 乖巧型的宝宝适应能力很强，很少表示抗议，所以父母不要要求太高，避免给宝宝太大压力。

4. 问题型的宝宝状况较多，父母不要过多责难，最好用爱心对待他，宝宝感觉到父母的关注后，就能自然而然地平静下来。



◆ 4~6 月龄宝宝的异常表现及健康问题的应对

● 聪明父母这样判断宝宝的健康状况

父母可以从大小便来判断宝宝的健康。正常情况下，母乳喂养的宝宝大便呈金黄色糊状，偶尔伴有乳凝块，有酸味；奶粉喂养的宝宝大便呈淡黄色，大多能成形。排便次数不等，初生时多些，可达 4~6 次；然后逐渐变少，到 2~3 次或者 1~2 次；最终形成一天一次的排便规律。无论次数多少，只要大便的性状正常就可以。就是说，即使次数较多，但大便质地不是太稀，或次数较少，颜色也正常，就没有问题。

正常的婴儿尿液颜色清亮，透明或者微黄，没有异味。小便次数也较多，越大越少，只要每天不少于 10 次就没有问题。

不需要担心的情况

1. 夏天尿布上出现少量粉红颗粒，冬天尿液发白都是正常的，前者是尿酸盐结晶形成的，后者是含钙物质遇冷形成的，无需担心。
2. 大便次数少，而便质较干，就是有些便秘，不要太担心，适当给宝宝喂些水或者稀释果汁润滑肠道，以促进胃肠蠕动即可。

需要重视的情况

1. 如果尿色发黄，同时伴有腹泻或呕吐，容易脱水，需要及时补水并看医生。
2. 如果尿量没有增加，但排尿次数增加了，可能是疾病的信号，需要密切观察，如有情况尽快看医生。
3. 如果宝宝排出蛋花样、豆腐渣样、水样大便，可能有肠道疾病，要及时就医。
4. 如果排出灰白色大便，可能是肝胆疾病，要引起重视。
5. 如果排出黑而发亮的柏油样大便，说明消化道有出血，需要重视，及时就医，以防消化道溃疡、息肉、钩虫病等。
6. 如果宝宝大便表面沾有血丝，说明宝宝可能有直肠息肉或肛裂情形。

宝宝不适合经常跑医院，如果情形不是很严重，就不要带宝宝去，妈妈可以先去医院咨询一下医生。

● 推婴儿车外出时的环境选择

1. 推婴儿车出行，宜选平坦的路面，不要推到高低不平的路上。车子上下颠簸、左右摇摆，会令宝宝不安，甚至伤害到宝宝。

2. 选择空气清新、空间开阔、车少的公园等环境，少到马路边等空气污浊、混乱的场所。

3. 外出时，注意天气变化。天冷时，不妨在车内放一块毯子。如果宝宝在车上睡着了，可以将婴儿车调至躺卧姿势，用毯子将宝宝包好以防寒。



● 什么样的药物更适合婴儿

给宝宝用的药物最好是儿童专用药物。儿童专用药物充分考虑了儿童的生理、心智发育状况和对药物的吸收、代谢能力，无论在药物、剂型还是剂量上都作了考量，更安全。另外，儿童专用药物一般都采用矫味剂改善了药物的苦味，并且都是水剂，使宝宝的接受程度提高。一些儿童专用药物附带有剂量刻度的量器和喂食器，方便喂食，分量也更容易精确把握。

目前儿童常见疾病，如感冒、发热、咽喉痛、头痛、流鼻水、鼻塞、咳嗽、呕吐、腹泻等，大部分都有儿童专用药物可供选择。不可把成人药物磨粉或者减小剂量喂服宝宝。

● 怎样给宝宝喂药

宝宝在出生一两日后，已经具备分辨味道的能力，而且大凡药物多有异味，哪怕是小儿冲剂一类的药物，宝宝也可能会拒绝，因此给宝宝喂药是件令父母非常头疼的事情。

如果是片剂，给宝宝喂之前须研成粉末；如果是胶囊，则需

打开外皮，取出药粉，再加水调成糊。研碎、调糊的勺子要专用，以免药粉被污染。

如果药味较苦，则不要将药装入奶瓶中喂，否则宝宝会对奶瓶产生不好的印象，以后喂奶、喂水都可能不吃了。可以用滴管或塑胶软管，直接将药汁慢慢挤入宝宝齿颊之间。这样药物不接触味蕾，宝宝的反抗就会小一点。

如果宝宝拒绝吃药，一喂就吐出来，则需要父母强喂。喂药时把宝宝抱起，成半卧状，头部抬高，像喂奶一样，然后左手扶着头颈固定，让宝宝不能随意转头，右手用勺子慢慢喂下。待宝宝完全咽下后，固定的手才能松开。

注意，妈妈一定要掌握好喂药量，切忌随意加量，防止宝宝药物中毒。喂药时千万别捏住宝宝的鼻子，容易发生窒息危险。如宝宝服药数天病情仍未好转，应及时就医。

● 退热药的应用

退热药是家庭最常用的药物之一，有滴剂、混悬液、咀嚼片等多种，岁数小的宝宝宜使用滴剂，如乙酰氨基酚滴剂；岁数大

的可服用悬液或咀嚼片，隔 4~6 小时服 1 次。一些宝宝不愿或不能口服药物，可使用退热肛栓。

使用时机

发热初期，如果宝宝肛温不超过 38.5℃，不一定要用退热药退热。若肛温超过 39℃，或宝宝出现抽搐、惊厥时，则必须使用退烧药退热。

注意事项

1. 用药前看说明书。一些退热药有副作用，可引起肾脏损害、尿毒症、血小板减少等疾病，故用药前须看说明书，或咨询医生。
2. 单纯服用退热药。一些急性传染病也会导致发热，单纯用退热药可掩盖疾病的特征，造成医生诊断失误，耽误治疗的最佳时间。
3. 控制用药量。退热药勿用过量，两次服用退热药的时间间隔勿太近。



7~9 月的宝宝， 收获“ba—ba，ma—ma”的惊喜

如果一切正常，这个时期的宝宝将送给父母育儿半年来的最大礼物——宝宝会叫“爸”、“妈”了。尽管宝宝初次发音含混不清，但足以让妈妈、爸爸铭记这最幸福的时刻。惊喜连连，某一天父母还会发现宝宝长出了可爱的小乳牙，有了它，宝宝能更好地品尝辅食的味道！

◆ 7~9 月龄宝宝的身体与心理发育

● 身体发育

月份	性别	身长(厘米)	体重(千克)
第 7 个月	男孩	62.7~77.4	6.24~12.20
	女孩	61.3~75.6	
第 8 个月	男孩	63.9~78.9	5.9~11.40
	女孩	62.5~77.3	
第 9 个月	男孩	65.2~80.5	6.13~11.80
	女孩	63.7~78.9	
月末牙数	0~6 颗		6.34~12.18

● 心理发育

认知能力：能分辨出亲人和陌生人；能明显表示出自己的好恶。

动作能力：从俯卧转到仰卧，再连续翻滚；可以扶栏杆自己站半分钟；可以匍匐取物；可以模仿投篮；可以拨弄或一把抓住小物品。

语言能力：能发辅音爸爸、妈妈等；能做 1~2 种动作表示语言，如用招手表示“再见”，拍手表示“欢迎”。

社交和生活自理能力：可用双手捧杯喝水；会主动要求抱；能找到藏起来的玩具。

◆ 舌尖上的辅食，妈妈该知道

● 不要给1岁前的宝宝吃蜂蜜

蜂蜜是一种传统的保健食品，具有润肠通便、抗菌消炎、促进组织再生、助消化、提高免疫力、美容养颜等多种功效。尽管蜂蜜千般好，但不适宜1岁以内的宝宝食用。

1. 蜂蜜有时会含有肉毒杆菌，宝宝食用后会引发食物中毒，出现便秘、倦怠和食欲不振等问题。

2. 蜂蜜含糖分较多，宝宝常食会养成爱吃甜食的坏习惯。

3. 蜂蜜质量参差不齐，假冒伪劣产品充斥其中。

● 别让调味料伤了宝宝的健康

食物的味道很大一部分来自调味料，但对于宝宝而言，3岁以前食用调味料越少越好。

1. 1岁以前不食盐。宝宝1岁以前，不宜在食物中添加食盐。因为天然食品中已经含有钠，能满足宝宝对盐的需求。辅食中加盐过多，会加重宝宝的肾脏、心脏负担，导致脏器功能受损。而且，从小养成高盐饮食的习惯，长大后再纠正就难了，无疑为高血压、心脏病等心脑血管疾病埋下了“定

时炸弹”。

2. 减少糖的摄入。宝宝辅食应减少糖的添加，糖的加入会提供宝宝更多热量，导致宝宝摄取其他食物量相应减少，营养失衡，胃口也变差；加糖还会养成爱吃甜食的坏习惯；宝宝长牙后，爱吃糖易形成龋齿。

3. 醋要少吃。1岁内的宝宝，最好不吃醋。食醋可诱发宝宝胃酸过多症。

4. 酱油控制用量。给1岁内的宝宝的辅食添加酱油，应控制在1滴。尽管市场上有专门的小儿酱油出售，但其成分与成人用的酱油没有多大区别，而且酱油中也含有盐分，不宜过多食用。

5. 葱姜蒜刺激肠胃。给1岁以内的宝宝做辅食时，用葱、姜、蒜等来调味也需谨慎。这些调味料刺激性较强，可能会伤害到宝宝娇嫩的肠胃。

6. 番茄酱、辣椒酱、芥末、味精均有害。这几种调味料添加过早，对宝宝身体健康均会产生危害，或增加肾脏负担，或干扰身体对其他营养素的吸收利用。如味精会影响血液中锌的利用。



● 少给宝宝吃这些难以消化的食物

宝宝的消化系统较弱，还不能像成人可以随意吃东西，想吃什么就吃什么。有些东西难以消化，宝宝食用可能导致消化系统紊乱。这些食物包括：

豆类及豆制品

豆类含低聚糖，进入肠道后，可发酵产生一些气体，进而出现打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等问题，因此宝宝要少吃豆类。另外，豆浆中还含有少量的胰蛋白酶抑制剂、皂苷、植酸等成分，它们可刺激肠道，妨碍肠道的吸收功能。

含高纤维食物

高纤维食物如西蓝花、卷心菜、芹菜等，成年人食用颇佳，能抗癌、通便，但不适合宝宝大量食用，因为纤维进入肠胃难以消化，会令胃有饱胀感，并产生肠气。

糯米

糯米含有多量的糊精，性黏，入胃难以消化。

红薯

红薯含有很多糖分，进入肠道后容易发酵，引起宝宝腹部不适，故应慎食。

● 让宝宝爱上蔬菜水果的妙招

喂养宝宝时，妈妈可能会遇到宝宝不喜欢吃蔬菜这样的烦心事。这种情况其实挺普遍的，有的宝宝甚至到了幼儿期或儿童期，照样不爱吃蔬菜。让宝宝爱上吃果蔬，要从以下几点做起：

口味是培养出来的

从添加辅食开始，就应让宝宝品尝不同的蔬菜口味，而不是只喂食几样蔬菜，为以后良好的饮食习惯形成打好基础。

变着花样做菜

宝宝不喜欢吃蔬菜时，妈妈应从烹饪入手，多变些花样与口味，如可将蔬菜与鸡蛋、鱼等搭配，或者将蔬菜做成馅料。烹饪方法变了，宝宝或许就不再拒绝。

榨汁

宝宝不喜欢吃果蔬，不妨将果蔬榨成汁试试。

父母做个表率

父母可能自己本身不爱吃蔬菜，会渐渐影响到宝宝。如果真这样，父母就应带头多吃蔬菜，表现出吃得津津有味的样子，为宝宝做个表率。



◆ 如何养出不生病的宝宝

● 宝宝正处于出牙期的照顾

小儿出牙一般在6个月左右，与添加辅食的时间差不多。至2岁半的时候，全部乳牙都萌出，这时口腔内应有20颗乳牙。宝宝长牙是件大事，可以帮助咀嚼食物，可以咬东西，还影响上腭的生长。因此，父母一定要照顾好出牙期的宝宝。

1. 口水增多。宝宝开始长牙时，由于牙床发痒，口水会增多，常流口水。父母应及时擦干流出来的口水，以保持皮肤干燥、清洁。

2. 吮手指和咬乳头。出牙时牙龈充血水肿，令宝宝牙床不舒服，因此他会用咬妈妈的乳头、吮手指等方式来缓解不适。父母此时可以给宝宝弄些橡皮圆棒玩具等物品，让宝宝咬它们以解牙床痒感，或者用纱布来摩擦宝宝的牙龈。

3. 宝宝长出第一颗牙后，需要一天刷2次牙。妈妈取一支毛面轻柔的婴儿牙刷，挤少量牙膏在牙刷上面，轻轻地帮宝宝刷牙。注意一点，不要让宝宝吞食牙膏。

4. 宝宝6个月大后，可以使用水杯。水杯摩擦牙床，有利于宝宝牙齿发育。

5. 母乳喂养。母乳喂养有助于宝宝的牙齿发育。

6. 出现异常情况应及时就医。出牙不会引起发烧，如果宝宝发烧，应看医生。如果宝宝1周岁以后还未长第一颗乳牙，应到医院检查，确诊有无营养不良、佝偻病、呆小病等全身性疾病。

● 难养型宝宝的照顾

难养型宝宝是指宝宝难以抚养，脾气古怪执拗，有自己的“主见”，吃饭、睡觉等日常行为都不听父母的话，让父母大伤脑筋的宝宝。照顾这种气质的宝宝，妈妈需要注意以下3点：

1. 保持平和的心态。宝宝难养，妈妈的脾气也可能一天比一天暴躁，动不动就发火。发火解决不了问题，甚至会让母子关系闹得更僵，宝宝就会越发不听话，因此，妈妈面对宝宝时一定要心态平和，控制好自己的情绪，给宝宝更多的爱心和耐心。

2. 多一些耐心。例如，喂宝宝饭时，宝宝不吃，那就停一停，过十几分钟后再喂。多尝试几次，宝宝就会吃了。

3. 制定个性养育计划。譬如，宝宝夜里不睡，这时妈妈不要强迫宝宝睡觉，而是寻找宝宝不睡的原因，然后采取相应的对策。宝宝夜间不睡可能是白天睡觉过多所致，那妈妈就适当减少宝宝白天睡觉的时间，多带宝宝到户外走走。



● 夏季的宝宝胃口不好怎么调

夏天到来，宝宝的胃口会变化，吃东西没有什么欲望。这时，父母应喂宝宝易消化、少油腻的食物，特别是富含维生素C、矿物质的食物，以弥补体液的流失，如西红柿、冬瓜等，烹制时需将它们制成菜泥。

一些苦味蔬菜如生菜、芹菜、苦瓜等，父母也可给宝宝弄点来吃。苦味蔬菜能养心健脑，有降暑和促进食欲的作用。

清热消暑的食物如绿豆，宝宝也宜食用。可以将绿豆煮汤、粥来喝，或者将绿豆制成面条，煮面条给宝宝吃。

● 宝宝服装的错误选择会损害宝宝的发育

1. 穿化纤内衣。秋冬季节，化纤内衣易引起静电，电到宝宝，令娇嫩的皮肤出现斑点。因此，父母给宝宝应选棉制衣物。

2. 穿颜色鲜艳的衣物。衣服的艳丽色彩多含铅、甲醛等化学染料，对宝宝身体有害。

3. 带刺鼻气味的衣物。异味主要来自甲醛，甲醛含量超标，可引起宝宝皮肤过敏、咳嗽、情绪不安等。

4. 穿束腰裤。婴幼儿主要靠腹式呼吸，束腰裤的松紧带会限制他的正常呼吸，故宝宝宜穿宽松的背带裤。

● 0~1 岁宝宝需要接种的疫苗

疫苗可以有效帮助宝宝对抗病毒，因此要有计划地给宝宝接种。疫苗有国家计划内疫苗、计划外疫苗之分，计划内的最好全部注射，计划外的要结合宝宝身体情况而定。

国家计划内疫苗接种表

时间	接种疫苗
出生 24 小时内	卡介苗、乙肝疫苗第 1 针
满月	乙肝疫苗第 2 针
3 个月大	百白破疫苗第 1 针
4~5 个月大	百白破疫苗第 2、3 针
6 个月大	乙肝疫苗第 3 针
8 个月大	注射麻疹疫苗
12 个月大	乙脑疫苗第 1 针，1 周后再注射 1 次

宝宝生病期间、用药前后或者对某些东西过敏时，可能对疫苗注射有影响，所以父母要跟医生说明宝宝的情况，并进行详细咨询后再选择是否注射。

注意：计划外疫苗应在不影响计划内疫苗情况下进行选择注射。此外，还要注意接种过活疫苗（麻疹疫苗、乙脑疫苗、脊髓灰质炎糖丸等）要间隔 4 周才能接种死疫苗（百白破疫苗、乙肝疫苗、流脑疫苗及所有计划外疫苗）。

◆ 与7-9月的宝宝快乐做亲子游戏

● 游戏能带给宝宝快乐，请多和宝宝做游戏

游戏是宝宝理解世界、适应环境的重要方式，是宝宝学习的主要形式。

首先，热爱游戏是宝宝的天性，只有游戏能让宝宝集中注意力。如果宝宝无法集中注意力在成人教导的内容上，再好的教导都是没有价值的。

其次，游戏的内容在成人看来很简单，但其实每一个游戏都能带给宝宝无穷的乐趣，不但让他拥有健康、乐观的情绪，同时还能带给他知识，不但培养智商，还能培养情商。

所以，妈妈要多跟宝宝玩游戏，小时候玩得越多越好的宝宝，长大后心智、身体越健康。

● 做宝宝最好的玩伴

宝宝最初的玩伴就是父母，即使到了可以和小伙伴们玩游戏的年龄，宝宝和父母玩耍的概率仍然是最高的。

1. 父母跟宝宝玩游戏要有耐心。一个简单的游戏，宝宝可以重复玩很多次而不厌烦，父母千万不能厌烦，只要宝宝没有表现出不感兴趣的样子，就可以一直玩下去。

2. 跟宝宝玩游戏要投入。父母要把自己也当作一个小孩子去投入游戏最好。父母越投入，宝宝就越兴奋，注意力也越集中，学到的东西也就越多。

3. 父母不要频繁更换游戏。1岁前的宝宝，每个游戏都可以连续玩几个月不厌倦，父母不要认为简单游戏重复多了就起不到教育效果了，恰恰相反，宝宝因对自己玩熟的游戏能预见结果，很有成就感，反而更喜欢。

4. 父母要了解并认可宝宝的智能状况。不要跟宝宝玩超过他的接受能力的游戏，揠苗助长起不到任何积极作用。

5. 父母要平等看待宝宝。把他当作一个平等的个体，更多地尊重宝宝在游戏中的主导作用，从而有助于锻炼他的自主独立性，而不能一直以父母自己为中心。

游戏本身包含着教育意义，而父母的心态对宝宝的影响更大，如守规矩、对游戏伙伴的体谅、信任等，也会润物细无声地影响到宝宝，父母一定要起到积极的榜样作用。

● 六坐八爬，绝对不能省

民间有“六坐八爬”之说，宝宝到6个月大会坐，8个月大时能学会爬。

练习爬行对宝宝大有益处。爬行对宝宝的心智影响很大。爬行能刺激宝宝的大脑神经，促进脑细胞发育，开发智力潜能。在爬行训练中，宝宝全身的骨骼、肌肉、神经得到锻炼，身体协调性提升，为日后直立行走奠定基础。宝宝学会爬，离站起来走路也就指日可待了。



◆ 抵抗力下降的宝宝更需要父母的加倍呵护

● 宝宝6个月开始变得爱生病了

宝宝出生后，体内有从母亲那里带来的免疫球蛋白，能保护宝宝免遭致病菌的侵害，因此宝宝出生6个月内很少生病。6个月后，因从母体带来的免疫球蛋白减少，再加上宝宝自身的免疫系统尚未发育完善，因此特别容易患呼吸道、胃肠道系统疾病。医学人员称这一阶段为“生理上的免疫不全期”，大约会持续到6岁。所以，宝宝6个月大后爱生病也就不足为怪了。

宝宝生病后，父母会带宝宝到医院打针、输液等，反复使用退热剂、抗生素会导致宝宝原本较弱的免疫机能越发下降，身体更加虚弱。因此，父母一定要细心照顾宝宝，根据天气冷暖及时加减衣物；流感等传染病高发期要少出门，不到人群聚焦区；辅食添加阶段要注意营养均衡，不能缺少营养；待宝宝会跑后让他多运动等。

● 宝宝患湿疹的调养

小儿湿疹多见于头部、面部，严重时会展至颈背和四肢，在这些地方出现米粒大小的红色丘疹和斑疹，并伴有瘙痒。湿疹本身并不可怕，会随着宝宝长大而自愈，但是容易因为瘙痒而被抓破，一旦抓破就很容易引起感染，所以需要及时治疗。

引起湿疹的主要原因是过敏。对小婴儿来说，过敏源非常多，看起来很平常的东西都可能引起过敏。如果过敏了，父母要追溯一下身边有什么变化，及时排除致敏原。给宝宝换了新衣服、添加了新食物、用了新物品或者生活环境有了新变化后，父母也要多留心观察宝宝有没有过敏现象。



宝宝患了湿疹后，轻微情况不需要处理。如果较严重，需要咨询医生，根据宝宝的湿疹情况用药。治疗湿疹的药物种类繁多，一定要听从医嘱，不要自行购药。

● 宝宝尿布疹的预防

尿布疹是长在尿布覆盖部位（如会阴、阴囊、大腿内侧、臀部等处）的疹子，主要是由于臀部长期处于潮湿环境下，并受大小便刺激而导致的，因此预防该病最重要的措施就是保持臀部干燥和清洁。具体做法是：

1. 尿布疹初起时，宝宝臀部皮肤呈现出皮肤发红的现象，没有水疱、脱皮等状况。在温度条件允许的情况下，可以把尿布垫在宝宝臀部下面，让臀部充分暴露在空气中或阳光下，每日2~3次，每次10~20分钟，就可以痊愈。

2. 勤换纸尿裤或尿布，最好在每次在宝宝大便后用温开水或4%的硼酸水清洗臀部，不要用肥皂等刺激性洗涤用品。洗完之后，可以用婴儿护臀油或者鞣酸软膏涂擦，以隔离大小便的刺激。

10~12 月的宝宝， 在蹒跚中走出婴儿时代

宝宝即将告别人类的婴儿期，母乳的量及其所含的成分已经不能满足宝宝生长发育的需要，给宝宝断奶的事可以提上日程。断奶这一改变饮食习惯的行为多少会令宝宝心情不爽，可是没有办法，这是成长的必经阶段。断奶也是有补偿的，那就是收获妈妈更多的爱！

◆ 10~12 月龄宝宝的身体与心理发育

● 身体发育

月份	性别	身长 (厘米)	体重 (千克)
第 10 个月	男孩	66.4~82.1	6.86~13.34
	女孩	64.9~80.5	6.53~12.52
第 11 个月	男孩	67.5~83.6	7.04~13.68
	女孩	66.1~82.0	6.71~12.85
第 12 个月	男孩	68.6~85.0	7.21~14.00
	女孩	67.2~83.4	6.87~13.15
月末牙数	2~8 颗		

● 心理发育

认知能力：可以听名称指出 2 种以上的物品或身体部位。

动作能力：扶宝宝站稳，放手后他能独自站 10 秒以上；能反复翻书；能在妈妈示范下搭 2 块积木。

语言能力：能发一个字音，表示特定的意思或动作，如“要”、“走”、“拿”等。

社交和生活自理能力：会找便盆并坐盆大小便；知道利用工具够玩具，但不一定能取到；懂得用勺盛起食物；会随音乐、韵律扭动身体。



◆ 断奶，让宝宝在妈妈的爱和温柔中度过

● 选择合适时机断奶

添加辅食后一段时间，宝宝对食物的消化、吸收能力大大增强，到10~12个月时就可以考虑断奶了。

什么时候断奶没有强制要求，应视具体情况而定。如果宝宝特别喜欢母乳，因此而减少了其他食物的摄取，尽早断奶为好，这样做可以避免宝宝因辅食营养摄取不足而出现的营养不良。如果宝宝吃奶的同时，辅食也吃得特别好，再喂一段时间也无妨。

生活环境变化较大或者宝宝身体不适的时候，宝宝容易产生焦虑，这种时候是不适宜断奶的。所以，在搬家、旅行或者宝宝生病时不要断奶。

如果实在拿不准，就带宝宝去医院做一次体格检查，以身体状态好坏来决定是否断奶。

● 必要时，可坚持母乳喂养到2岁

世界卫生组织提出，母乳喂养是为婴儿提供健康成长和发育所需营养的理想方式。事实上，如果获得正确的信息，有来自家

庭、卫生保健系统以及整个社会的支持，所有的母亲都可以哺乳。

作为世界卫生组织推荐的新生儿完美食物，微黄而黏稠的乳汁在孕期结束时就已经产生，应该在婴儿出生的头一个小时里就开始母乳喂养。如在每个宝宝出生的头一个小时里就进行母乳喂

养，在最初6个月内仅使用母乳，并继续进行母乳喂养直至2岁，那么每年就可挽救约22万名儿童的生命。

因此，世界卫生组织建议纯母乳喂养直到6个月。继续母乳喂养至2岁或更长时间的，需要同时补充其他适当的食物。

● 断奶需要循序渐进

断奶不是一蹴而就的事，应该循序渐进，也不要“上手段”——在乳头抹刺激性物品等。断奶方法不科学，宝宝容易产生营养不良，甚至伤害到幼小的心灵。

1. 断奶前做足准备

准备断奶前，妈妈应让宝宝多接触并适应母乳以外的众多食物，以此降低宝宝对母乳的依恋。有的宝宝会完全倾向于辅食，而自动离开母乳，让断奶在不知不觉中完成。

2. 逐渐减少喂奶次数

添加辅食后，宝宝吃母乳的次数减少，一般是每天3~4次。进入第7个月，每天喂2~3次即可。然后逐渐过渡到每天2次、每天1次，到完全不喂母乳。

3. 添加适量的配方奶

每天大约为800毫升，可以一直维持到宝宝1岁左右。

● 夏季不宜给宝宝断奶

宝宝断奶宜选春季、秋季断奶，而不应选择炎热的夏季。夏季断奶不利因素如下：

1. 夏季到来，宝宝跟成人一样，为保持体温恒定而大量排汗。体内氯离子随汗液排出过多，会使胃酸生成相应减少，从而使宝宝消化食物的能力自然变差，因此宝宝会食欲减退，易出现消化道疾病。

2. 宝宝的新陈代谢在夏季加快，体内消化酶等各种酶的消耗量增加，这无疑会影响宝宝的消化机能，影响营养素的吸收，从而使宝宝身体抵抗力下降。如果此时断奶，改喂其他食物，宝宝会难以适应，易出现营养不良等健康问题。

3. 盛夏断奶，宝宝吸收不到母乳中的抗体，易患感冒、发烧、腹泻、脱水等疾病。

● 断奶后怎样保证营养

断奶后宝宝营养的接续容易出现问題，因为断奶而出现营养不良的宝宝比例不小。父母要注意以下两点：

1. 断奶是断母乳，而不是所有奶类。相反地，其他奶类应该适当增加，首选仍然是配方奶。每天都要保证有 500 毫升以上的奶类摄入，可分为 2~3 顿，安排在早起后、晚上睡觉前或下午 3 点左右。

2. 宝宝的辅食营养要尽量丰富而全面，一日三餐与大人同步，另外在每两顿饭之间安排点心。开始时每天的主食要保证 100 克左右，以后要随着年龄适当增加；蔬菜以绿叶菜为主，初期每天总量 50~75 克为宜，可逐渐增加到 100 克左右；豆制品每天 25 克左右，以豆腐和豆腐干为主；肉、鱼类每天控制在 50~75 克，不同品种轮换食用；油、糖一般每种每天控制在 10~20 克即可。

● 吃对食物“拔苗助长”

富含蛋白质、锌、钙、磷等营养素的食物可助宝宝长高，因

为它们是骨骼生长的材料。

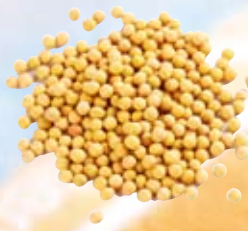
1. 富含蛋白质的食物。如配方奶、鱼、蛋、动物肝脏及豆制品等。因为宝宝可能对一些食物过敏，或产生其他不适，这些食物需要谨慎食用。

2. 富含锌的食物。如牛羊肉、动物肝脏、海产品等。海产品可能使宝宝过敏，添加辅食时应先少量试用，待宝宝适应后再增加食用量。菠菜、芹菜含锌也较多，宝宝也可食用，但菠菜一定要用水焯透，以去掉其中含有的草酸。

3. 富含钙和磷的食物。钙和磷可从蛋黄、乳制品、深绿色蔬菜等食物中摄取。

● 家庭自制食品时应注意的事项

妈妈给宝宝自制食品时，首先要注意卫生问题，如手清洗干净、食材清洗干净、盛食物的器皿消毒等。其次，制作食物时还应考虑宝宝的消化能力。如 7 月龄宝宝初添加肉食时，应将肉剁成糜，以便于宝宝消化。最后，烹调后的食物不能在室温中放置太久，以防食物变质。



◆ 宝宝能爬能走了，每一步的照顾都那么关键

● 宝宝睡觉不踏实的原因与调理

宝宝穿盖得太多

一些妈妈会让宝宝穿着内衣裤睡，并用小被子盖得严严实实的，这可能会导致宝宝睡觉环境偏热，宝宝易被热醒。

解决办法：适当减少穿盖，调节室温。

缺钙

缺钙会影响大脑神经，令宝宝半夜醒来、夜闹或烦躁不安。

解决办法：每日补钙、维生素D，具体量参考医生建议，同时到室外多晒太阳。

照顾宝宝的人更换了

有些宝宝由保姆来照顾，保姆走了，宝宝一时难以适应，从而出现睡卧不安的问题。

解决办法：安抚宝宝。

尿湿

宝宝夜间大小便，弄湿尿布或纸尿裤，继而产生不舒服的感觉，翻天覆地睡不安稳。

解决办法：及时给宝宝换尿布或纸尿裤。

出牙或身体不适

宝宝长牙期间，牙龈等会出现不适，从而影响宝宝正常睡眠。发热、腹痛等身体不适，也会引起宝宝睡眠不安。

解决办法：如果是出牙问题，白天可给宝宝牙龈做点按摩；如果是疾病，应求助医生。

不利于睡眠的环境

卧室开灯、卧室温度过低或过高、播放音乐等，都可令宝宝睡不踏实，易醒。

解决办法：消除不良环境，关掉灯、音乐，改善室内空气质量等。

睡前吃得过饱

睡前吃得过饱，食物难以消化，产生腹胀，自然影响睡觉。这种情况在宝宝1岁前经常发生。

解决办法：调整饮食时间，适当给宝宝进行腹部按摩。

● 怎样帮助宝宝学步

宝宝在学会站之后，就迫不及待地想走了，宝宝扶着床沿、沙发、父母的手，就自动迈步了。父母可以面对宝宝拉着他的双手，自己慢慢倒退，让他迈步朝前走；也可以从后面扶着宝宝腋下引导他走。过段时间，就可以让宝宝站在一个地方，妈妈退后几步，鼓励宝宝过来找妈妈。宝宝向前走，妈妈向后退，宝宝就可以多走几步了。但是要注意，妈妈在退了1~2次之后，应该让宝宝可以抓住妈妈，以免使宝

宝丧失信心。

在学会走路前，可以先教宝宝蹲。蹲的动作可以增强宝宝腿部的肌肉力量，还可以增强其身体协调性。在学蹲时，父母可以故意把玩具扔在地上，引导站着的宝宝弯腰去捡拾。多次训练后宝宝就可以自由蹲站了。

刚学步时的宝宝活力十足，要父母拉着他到处走，父母一直弯着腰难免劳累，可以买一条学步带，减轻身体负担。



● 1岁前不要给宝宝用学步车

宝宝学步是有一定的规律可循的,有“三翻、六坐、七滚、八爬、周会走”的说法。一些父母期盼宝宝快快长大,1周岁前就给宝宝弄来学步车练习走路,这种做法的科学性值得再思考。

1周岁前,宝宝的骨骼极软,骨骼的硬度无法让他完成行走练习。若这时使用学步车的话,可造成宝宝双腿发育异常、骨骼变形,形成X型、O型腿。

另外,学步车的使用令宝宝失去了自然成长过程中学习平衡、弯腰、站立等的能力,就像人们习惯用电脑打字而写字能力下降一样。因此,妈妈应遵循宝宝自然成长的规律,1周岁前不要让宝宝用学步车。



● 放手让宝宝安静入睡

许多宝宝睡觉也离不开妈妈,需要妈妈哄着抱着才睡。这种习惯不利于宝宝独立性格的培养。怎样才能让宝宝独自安静入睡呢?

1. 独睡习惯尽早培养。宝宝出生后,妈妈就应有意识地培养宝宝独睡的能力。这时宝宝还没有形成自己的习惯,培养起来相对容易些。

2. 帮宝宝战胜恐惧。宝宝长大到4~6个月后,就对周围环境有所感应,当他一个人独处时,会产生害怕或恐惧心理。消除宝宝害怕心理的最好办法就是让他经常听到妈妈的声音,给宝宝心理安慰,产生安全感,这样宝宝就敢自己睡了。或者妈妈与宝宝同睡一房间,但分床睡。

3. 用纸尿裤。宝宝不愿自己睡,有可能是尿湿尿布、尿床后不舒服所致,为此,妈妈可以为宝宝睡前穿上纸尿裤。

4. 二“忌”。培养宝宝独睡的习惯,一忌在宝宝困倦时,用拍抱或摇晃等安抚方式让他入睡;二忌让宝宝只有在喂奶后才睡。

● 宝宝有些“黏人”了怎么办

研究发现,宝宝长到1岁左右大时,依赖感非常强烈,具体表现就是“黏人”,离不开妈妈。有什么办法让宝宝“不黏人”了呢?

1. 坚定的“分离”态度。有的妈妈决定与宝宝分离一段时间,治一治宝宝“黏人”的毛病,可宝宝立刻就以哭闹的方式向妈妈示威。许多妈妈在宝宝的“示威”下投降了,只得继续让宝宝“黏着”。所以,妈妈应坚定“分离”的态度。

2. 与宝宝沟通。宝宝只有1岁大,但妈妈应拿他当大人对待,向宝宝诉说自己要去忙的事。经常这样做,宝宝就会理解妈妈了,这样有利于母子间建立起信任感。

3. 平日不要吓唬宝宝。小宝宝本来就对外人有恐惧情绪,如果妈妈在宝宝面前常说一些坏人、魔鬼等,会让宝宝更加害怕,只能紧紧守在妈妈身边寻找安全感。

4. 从小培养宝宝的独处能力。例如,宝宝在床上时,让他自己玩玩具;让他单独睡而不是和父母同床,等等。

● 宝宝需要与大宠物保持一定的距离

大宠物是指狗一类的家养动物，它们具有一定的攻击性，可伤人；还可能带有狂犬病毒等致病病毒，因此不管是自家的宠物，还是他人的宠物，宝宝都要小心。

1. 不靠近它们，跟它们保持一定的距离，哪怕它的主人在旁边。

2. 不要抚摸它们，更不要和它们玩。

3. 它们吃过的东西，宝宝不要再碰。

● 大自然是宝宝成长的乐园

妈妈别总让宝宝在屋子里待着，抽个时间带宝宝到大自然走一走，转一转。大自然是宝宝成长的乐园，是一本“活教材”，山、水、花、草、树、小动物等无所不有，五颜六色，都是具体、形象、生动的内容。宝宝置身其中，呼吸着新鲜空气，踏着小草，闻着野花香，感觉美、欣赏美的能力将得到显著发展。

大自然还为宝宝提供各种锻炼的机会，启迪聪明智慧。如可引导宝宝观察树叶的变化、听小鸟的鸣叫、看蝴蝶的飞舞……种

种大自然的新奇景象都会激发起宝宝的极大兴趣与乐趣，可促进宝宝注意力、观察力、记忆力、想象力的发展。

接触大自然，还会提高宝宝的运动能力，消除对自然灾害的恐惧，提升对自然环境的适应能力。

● 厨房里的安全隐患大扫除

对于小宝宝来说，没有绝对安全的场所，厨房也是危险重地。妈妈应按照以下方法打造厨房安全：

1. 剪刀、菜刀、开瓶器等尖锐的物品要放到宝宝够不着的地方，或者锁进抽屉里。
2. 橱柜门不要选用玻璃门，避免划伤宝宝。
3. 洗洁精等化学物品以及打火机等点火之物应放到宝宝够不着的地方；厨房也不要摆放凳子，防止宝宝攀爬够取高处的物品而发生摔磕等意外。
4. 电饭煲、微波炉等电器不用时，及时拔掉插头。
5. 使用脚踏式加盖垃圾桶，以免宝宝乱翻垃圾。
6. 做饭时勿让宝宝在自己身边玩耍，以免被热油、热水溅到烫伤；燃气灶用完后要关闭总阀门。
7. 热烫的食物不要放在宝宝身边，更不能从宝宝头上端过。
8. 地面溅上水渍、油渍时要及时清理，以免宝宝滑倒。



◆ 宝宝在四处探险，认识更多的东西

● 借助工具进行早教

1岁以下的宝宝认识事物、学习知识需要通过听、看、摸等直观感觉进行，还不具备逻辑思维、抽象思维等能力，所以早教最好借助工具进行。单纯的教材是没有什么效果的，反而让宝宝厌烦。早教工具可以是日常生活中经常用到的东西，也可以是专门购买的益智玩具。

日常用品早教

日常用品色彩丰富，造型各异，父母可以教宝宝认识这些物品的颜色、形状、功能等。这些早教可以随时进行。自己做什么，用到了什么东西，这个东西怎么用，有什么效果都可以用惊喜、夸张的语气跟宝宝说，让他产生兴趣，进而记住，然后对更多的东西产生好奇。

益智玩具早教

市面上有很多儿童早教玩具，父母都可以购买。购买的时候要注意，玩具要适合宝宝的年龄。小于或超越宝宝年龄的玩具，宝宝都玩得起劲，早教效果也就微乎其微了。益智玩具的玩法，宝宝未必能一下子就明白，父母谨记不要买回来丢给宝宝让他自己玩，而是要耐心示范，让他学会如何玩耍之后再让他自己尝试，这样才能更有效。

早教其实是一个综合性的课题，涉及方方面面，不要过于执着某类教育，应该让宝宝广泛接触和了解。

● 不要打击宝宝的探索欲

从会爬以后，宝宝就很不安分，会一刻也不停地玩遍每一个角落，任何东西都喜欢看一看、碰一碰、咬一咬，这是宝宝的好奇心和探索欲的表现。当然，宝宝的探索难免会给他带来一些危险，父母出于安全考虑，总是习惯于阻止，只要宝宝伸手就制止。但是这样会让宝宝越来越胆怯，失去探索的欲望。

父母不能阻止宝宝，但可以想些办法保护他们。首先要消除重大安全隐患，给宝宝可以接触到的电源装上防护罩，风扇、暖气等加上围栏，冰箱门加上安全扣、包上桌角等。先一步想到可能发生的危险，做好防护，然后才能放手让宝宝去冒险。

对宝宝感兴趣的事物，父母应该适当给予讲解，虽然宝宝不懂，但他的感觉求知和探索欲望得到了尊重，他就会保持这种探索欲和求知欲了。

● 宝宝开始想要玩伴了

宝宝在这段时间越来越喜欢有人陪他一起玩了，不再像之前自己玩，有人在身边陪着即可。也就是说宝宝长大了，想要一个玩伴。不过，此时的宝宝虽然对别的小朋友也很感兴趣，在人群里总是先注意到小朋友，但是他们还没有一起玩的能力，也很难从彼此的身上学到什么东西，此时最好的玩伴仍是父母。

宝宝喜欢重复地玩一个游戏，如反复把积木装进盒子再倒出来，反复把东西扔到地上让父母捡等，而且乐此不疲。父母可能觉得厌烦，但是一定要忍耐。宝宝之所以喜欢反复做一个游戏，是因为他感觉自己的技能越来越完善，从中获得了强烈的满足感。

另外，对于重复的游戏，宝宝能预见下一步将发生的事，这也让他觉得很得意，因而更喜欢重复。宝宝的经验就是在不断重复中获得的，这无疑对大脑是很好的刺激。

妈妈要做宝宝的好玩伴，就要忍受这种不断重复。另外，要记得引导宝宝玩新游戏。

● 和宝宝多说话有助于宝宝的智力开发

妈妈经常跟宝宝聊天、说话，特别是在宝宝 9~12 个月大的时候，这有利于促进宝宝的智力开发及语言能力。

1. 妈妈与宝宝说话时，语气、语调要柔和，充满爱意。

2. 说话时，妈妈最好与宝宝面对面，眼睛看着宝宝。

3. 宝宝 10 个月左右大时，妈妈可以跟宝宝一起读儿歌、讲故事。如妈妈拿出公鸡玩具，对宝宝讲：“这是大公鸡，它有红红的鸡冠，美丽的羽毛，叫声喔喔喔，多漂亮啊……”

4. 与宝宝说话时，不要打开电视，以免电视影响到母子间的交流。

● 亲子依恋能促进宝宝的健康发育

宝宝在 1 岁左右时，开始在身

体和心理上寻求与抚养人保持亲密联系，主要表现为微笑、啼哭、依偎、追随等，这种现象就叫亲子依恋。宝宝依恋的对象大多数为妈妈，依恋时间可持续到 3 岁后，那时宝宝在离开妈妈的情况下就比较自然，不会哭闹，并产生与同伴或陌生人交往的倾向了。

良好的亲子依恋是母子之间感情的联系纽带。宝宝在成长过程中，对陌生人和陌生环境会产生焦虑和恐惧，而妈妈是宝宝心理上的“安全岛”，所以宝宝会依恋妈妈，当妈妈守护在宝宝身边时，宝宝才能克服焦虑和恐惧，有勇气和胆量一点点地去探索外界的新鲜事物，从而认知世界的能力会快速发展。

因此，妈妈应更多地给宝宝母爱，让母爱成为宝宝身心健康发育的“营养剂”。

亲子依恋的类型

- | | |
|------------|---|
| 回避型 | 宝宝对妈妈是离开还是回来没有过多的情绪表示，如高兴、忧虑等，未形成与母亲的依恋。 |
| 反抗型 | 宝宝对妈妈的离开表现出惊恐不安，大哭大闹；妈妈一回来，便跑上前去，让妈妈抱，却又挣扎反抗着欲离开，甚至有点发怒的样子。总之，宝宝对妈妈的态度是矛盾的。 |
| 安全型 | 当妈妈在身边时，宝宝表现得非常活跃，爱玩，能与陌生人互动；一旦妈妈离开，他就好像变了一个人，显得苦恼和不安。 |

● 宝宝成长的五大情感需要

宝宝也有自己的情感需求，如果得到满足，可使他更好地健康成长。

1. 被爱的需要。宝宝渴望听到来自父母的鼓励和赞扬，这会让他自我感觉：父母喜欢我，希望我能进步。

2. 取得好成绩的需要。宝宝在成长过程中总是失败、受挫，会灰心丧气。因此，父母不要给宝宝提过高的要求，即便提要求，也应根据宝宝擅长的方面，以让他能够知道自己在进步。

3. 克服胆怯的需要。宝宝对陌生的事、物通常存有胆怯的心理，因此会表现出拒绝、不情愿。父母应安慰他、鼓励他，以消除宝宝内心的顾虑。

4. 归属集体的需要。独处的宝宝情绪上会产生压抑感。宝宝不能长时间独处，需要与小伙伴们一块玩耍、学习。

5. 自尊的需要。宝宝也需要尊严，妈妈不要事事限制宝宝，应放手让他去做喜欢做的事，学什么、玩什么等由他自己做主。妈妈需要做的是启发宝宝开动脑筋，对宝宝的行为及时给予积极的评价和鼓励。

◆ 10~12 月龄宝宝的异常表现及健康问题的应对

● 构建宝宝的免疫力，从肠道开始

小儿爱生病，与免疫系统发育不完善、免疫力低下有关。人体的免疫系统主要包括脾、胸腺、淋巴等，其实肠道可谓人体免疫的第一道防线，只有保护好肠道健康，才能真正构建免疫防线。

小儿的肠道不是一个“清净”的世界，里面有许多细菌，有对人体有益的，有可致人体生病的。当有益菌数量多、占据上风时，肠道就能维持健康，抵抗病原体的入侵，反之，宝宝就会生病，如腹泻等。所以，构建宝宝的免疫力，应从肠道开始。妈妈如何帮助宝宝维持肠道功能呢？

1. **膳食均衡**：宝宝不挑食、偏食，各种食物都由品尝到经常吃。注意不吃过凉的食物。

2. **睡眠充足**：充足的睡眠让宝宝身体机能处于最佳状态，能提升免疫系统防御能力，抵御外界入侵的病菌。

3. **规律的作息**：养成规律作息，肠道系统工作、休息也就有了保证，可防止出现便秘等问题。

4. **母乳喂养**：在宝宝吮吸乳头和乳汁过程中，少量细菌会进入肠道，这相当于肠道进行的“抗菌演练”，有助于宝宝肠道免疫力的提升。

5. **不滥用抗生素**：使用抗生素，不仅能杀死肠道的致病菌，也会杀死有益菌，是“杀敌一千自伤八百”的行为，会破坏肠道正常的菌群，影响人体免疫功能。因此，服用抗生素应谨慎。

● 宝宝发烧，注意肺炎的预防

宝宝发烧，说明体内有炎症，极可能是病毒或细菌引起的上呼吸道感染。如果发热时不采取措施治疗，感染会使病灶向下蔓延，转化为气管炎或肺炎，从而出现咳嗽、咳痰、气急等症状。

人体其他部位的感染如肠道感染、脑炎、皮肤感染等，也会引起发热，症状没有及时控制时，就会波及肺脏，引起肺部感染。因此，宝宝发热不是小事，应及时治疗，以免引起肺炎。

● 宝宝体重增长不足如何是好

体重是小儿营养状态的临床指标，是智能发育的基础。小儿体重增长不足，会影响身体生长

速度，使生长潜能无法发挥。

小儿体重增长是有规律的，0~6 个月的宝宝每月体重增长 600 克以上，6~12 个月的宝宝每月体重增长 300 克以上。如果宝宝连续两个月体重增长达不到标准值，就可以断定为体重增长不足。

妈妈发现宝宝体重增长不足后，应从以下三点找原因：

1. 喂养不当。宝宝半岁后，没有及时添加辅食，或辅食添加不当，均可令宝宝体重增长缓慢，甚至不升反降。妈妈应学习辅食添加时机、种类以及方法，保证宝宝正常摄食。

2. 疾病。宝宝 6 个月大后，从母体带来的免疫物质消耗殆尽，因此爱生病了，如腹泻、呼吸道感染等。疾病可消耗宝宝体力，自然影响生长。为了降低宝宝患病概率，妈妈应关注宝宝营养的摄入，并经常带宝宝到户外锻炼。

3. 缺乏母爱。宝宝需要“心理营养”，需要从妈妈那里得到爱抚、亲吻、交谈等，如果妈妈不能满足宝宝的心理需求，也可导致宝宝体重增长不足。妈妈应多与宝宝交谈，亲吻并抚摸他。

● 宝宝跌落的预防与跌落后的伤情判断

在宝宝的各种意外伤害中，跌落伤害居首。宝宝年龄越小，越容易因跌落受伤。

预防跌落

1. 窗户：窗边不要放置供宝宝攀爬的桌子、凳子和沙发等家具；宝宝在窗边玩时，应关好窗户。

2. 阳台：阳台应安装一定高度的护栏，各栏杆间的宽度以宝宝钻不出为准。

3. 台阶：台阶上不要放置杂物，防止绊倒宝宝；台阶上最好铺有地毯。

4. 学步车：宝宝玩学步车时，应经常检查学步车的每一个车轮，确保它们旋转自如；学步车放在平整的地面时，注意勿让车滑向台阶处。一般不建议1岁内的宝宝使用学步车，如果使用，父母一定要在车旁看护。

5. 凳子、桌子、床等家具：禁止宝宝攀爬凳子、桌子、床；宝宝坐在高处时，父母应在旁边看护。

6. 空地：屋中空地上不要放置杂物，宝宝玩完后的玩具要及时收起；地上有水时，要马上擦干。

7. 浴室：浴室地面要防滑，浴缸或淋浴间要装上扶手和铺上防滑垫。

伤情判断

判断跌落伤情的严重程度，有助于采取恰当的治疗措施：

1. 轻伤：在平地跌倒或被物体绊倒、桌角磕碰等，伤口较小，出血少，或只出现瘀青。受伤后，宝宝开始时哭闹，一会儿恢复常态，活动自如，继续玩耍。

2. 重伤：从床上、窗台、自行车、楼梯等超过1米的高度坠落或滚落，伤口大且深，出血不止，或局部肿胀、有瘀血。宝宝哭闹不止，肢体不敢或不能活动，甚至失去知觉。

是否重伤，不能单纯看外表伤口，有时内脏受损，危险更大。当你判断不清宝宝伤情时，应马上送医。

特别关注

宝宝周岁前智力发育的8个关键时期

1. 出生第5周。宝宝的器官迅速成熟，啼哭时有眼泪流出，学会微笑，对周围声音和气味有反应。
2. 出生第8周。宝宝对活动的东西产生恐惧情绪，但待在妈妈怀里，恐惧就会消失。
3. 出生第12周。宝宝以往呆板的动作变得灵活起来，可以控制自己的行为，能发出咯咯地笑声，试图与母亲“交谈”。
4. 出生第19周。宝宝懂得抓摸东西，好奇让他把东西往自己嘴里送。
5. 出生第26周。宝宝懂得东西之间是有联系的，有远近之分。他喜欢将感兴趣的东西搬来拿去，弄得乱七八糟。
6. 出生第37周。宝宝已经具备逻辑思维，对各种事物能进行抽象地分类。
7. 出生第46周。宝宝知道做事情有先后顺利，喜欢自己动手做事。不过，他只知道按一成不变的顺序做事，不知道“变通”。
8. 出生第50周。宝宝做事情已经知道变通，明白自己想要什么，按照自己的意愿做事。



成功养育一个健康、 快乐的宝宝



周岁后的宝宝将会迈开步伐，

挣脱妈妈的怀抱，

走向独立。

宝宝的成长让妈妈欣慰，

可各种挑战接踵而至，

宝宝营养不良、挑食、意外受伤、生病、种种教育问题……

这就是成长的烦恼，

妈妈只能一个个地“消灭”它们，

宝宝才能健康、快乐。

努力吧，妈妈！

1~2 岁的宝宝 体格发育标准

步入周岁后，宝宝的体重增长放缓，一年下来，可能也就增加 2 千克，不过其运动能力、语言能力、交往能力等综合能力却有着巨大的进步。所有的变化说明，宝宝在努力地走向独立！

◆ 1~2 岁宝宝的身体与心理发育

● 身体发育

月份	月份	身高（厘米）	体重（千克）
第 15 个月	男孩	71.2~88.9	7.68~14.88
	女孩	70.2~87.4	7.34~14.02
第 18 个月	男孩	73.6~92.4	8.13~15.75
	女孩	72.8~91.0	7.79~14.90
第 21 个月	男孩	76.0~95.9	8.61~16.66
	女孩	75.1~94.5	8.26~15.85
第 24 个月	男孩	78.3~99.5	9.06~17.54
	女孩	77.3~98.0	8.70~16.77
牙齿数目（颗）		16~20	

● 心理发育

认知能力：能看图说出 3 种以上不同人的职业；能说对 5 种自然现象，如白天、晚上、晴天还是下雨等。

动作能力：能双脚跳离地面 2 次以上。

语言能力：能背诵整首他喜欢的儿歌。

社交和生活自理能力：能连续翻书 3 页以上；注意力能集中 2 分钟以上；会自己戴帽子，能配合穿衣、脱衣等。

◆ 不仅让宝宝爱上吃饭，还要注重用餐教养

● 宝宝常见营养元素缺乏的饮食进补方案

婴幼儿身体发育得极快，易缺乏钙、铁、锌、维生素等营养素。妈妈只有精心烹制饮食，才可防治宝宝营养素缺乏症。

钙缺乏及饮食进补方案

危害：钙缺乏会得常说的“软骨病”，这是婴幼儿常见的一种慢性营养缺乏病。钙缺乏也会使宝宝抵抗力降低，并易发呼吸道和消化道感染性疾病。

进补方案：海产品，如鱼、虾皮、虾米、海带、紫菜等含钙丰富，极易被人体吸收；豆制品如豆粉、豆腐等都是上好的补钙食品；配方奶、酸奶、奶酪等奶制品也含钙丰富，且易于吸收，是宝宝摄取钙质的优良食物。鸡蛋的含钙量也较高。



锌缺乏及饮食进补方案

危害：缺锌的宝宝普遍食欲差，有异食癖、头发稀黄、皮肤色素沉着等，易出现宝宝生长发育障碍，使身材矮小，影响神经行为发育和动作发育，对宝宝智力的发育损害也很大。此外，锌缺乏还会使宝宝免疫力降低，增加腹泻、肺炎等疾病的感染率。

进补方案：多食瘦肉、动物内脏、海产品（特别是鱼类和贝类）、奶制品、鸡蛋、豆制品、芝麻酱、南瓜子等富含锌的食物。



铁缺乏及饮食进补方案

危害：铁缺乏主要会造成缺铁性贫血，这是婴幼儿时期常见的一种疾病。患病宝宝的皮肤黏膜苍白，并可出现食欲减退、精神不振、注意力不集中、情绪易激动等症状。病程较长的宝宝还可出现易疲倦、毛发干枯、营养不良、体格发育迟缓等现象。

进补方案：多食蛋黄、猪肝等动物内脏、猪肉、牛肉、芝麻酱、黑木耳、海带、豆制品，以及一些绿叶蔬菜等富含铁的食物。



维生素 A 缺乏及饮食进补方案

危害：维生素 A 缺乏会影响宝宝的视力，尤其是在黑暗处看物的能力，也会使宝宝对疾病的抵抗力下降，还会影响生长发育。

进补方案：多吃富含维生素 A 的食物，如动物肝脏、鱼、鱼油、蛋类；深绿色或橙黄色的蔬菜和水果，如菠菜、西兰花、胡萝卜、桃、杏等富含类胡萝卜素的物质，摄入后能在体内转化成维生素 A。



● 宝宝挑食，父母有责

宝宝挑食，多为父母的原因。一些宝宝不喜欢吃某种食物，父母不是劝说或讲道理，却一味地迁就，这自然会助长宝宝吃饭“挑三拣四”的毛病。

另外，宝宝善于模仿，父母本身挑食，这一看都看在宝宝眼里，自然而然地他也跟着挑食。因此，宝宝挑食，父母更应从自身寻找问题，而不是一味地责备宝宝。



● 教宝宝独立吃饭的方法

宝宝 10 个月大以后,就不愿意乖乖地坐着让妈妈喂饭了,而是经常抢妈妈手中的勺子,这是训练宝宝自己吃饭的好时机。

学用汤勺

宝宝最先学会的是使用汤勺。一般在 9 个月大时,宝宝就可学习使用汤勺。妈妈可从旁协助,让宝宝自己拿汤勺,并耐心地引导。

学用碗

宝宝 10 个月大后,可练习用碗吃饭。碗要选底部宽广、轻质,不怕摔的那种。宝宝力气小,碗里装食物不要超过 1/3。同时,妈妈须从旁协助,教宝宝如何从碗中一口口地吃东西,如何控制进食量等。

学用杯子

宝宝 1 岁时,妈妈可教宝宝用杯子喝水。拿杯子时,让宝宝两手握在杯子 1/3 的位置,再小心端起,避免杯中物溅出。要不断训练,宝宝在 3 岁左右时可熟练地使用杯子。

学用筷子

使用筷子属于精细动作,这对宝宝提出了更高的学习要求,大约 2 岁时宝宝可以尝试练习。练习时,需准备一双儿童筷,短且轻,这可降低学习难度。妈妈要手把手地教宝宝拿筷子的姿势,拇指、食指、无名指等如何配合。不断地学习,宝宝在 6 岁时可以熟练使用筷子。

● 宝宝的饮食不要过于精细

许多父母怕宝宝喉咙太细,咽不下固体食物或容易被卡住,总把食物切得细细的。殊不知,食物加工太精细,对宝宝成长发育也不利。

1. 食物加工太精细,会破坏膳食纤维,容易使宝宝患便秘、肛裂。

2. 宝宝在咀嚼精细食物时无须用力,起不到摩擦和刺激牙龈的作用,不仅会导致宝宝牙齿发育迟缓,乳牙长出慢,甚至造成颌骨长度、高度发育不足,牙齿不整齐。

3. 食物精细加工中,营养素会损失。如精米虽然好吃,但糙米所含的维生素、氨基酸等却比精米高出许多,故糙米对宝宝更有益。

● 提高宝宝食欲的方法

1. 增加饭菜的颜色。例如,宝宝对大米饭没兴趣,可将小米、黑米、大米等一块煮食,使饭的颜色看起来更悦目。

2. 改变食物的形状。例如,把食物加工成卡通模样的,宝宝可能更喜欢。



3. 改变烹饪方法。宝宝不喜欢吃蔬菜,不妨把蔬菜做成水饺、馄饨、小包子等。

4. 多吃一些助消食的食物。平日弄些白萝卜、西红柿等来吃,它们有开胃消食的功效。

5. 吃含锌的食物。宝宝缺锌,往往食欲不佳,特别是夏季。这时,妈妈应适当增加些海产品、坚果等给宝宝补锌。

6. 做运动。宝宝食欲不佳,让宝宝运动一下,到户外走动走动,或者妈妈给宝宝按摩腹部。

7. 减少糖、葡萄干等甜食的摄入。甜食易使宝宝对正餐失去食欲。

● 愉快饥饿是宝宝最好的开胃药

宝宝有时候对吃饭没什么兴趣，哪怕妈妈把食物喂进他嘴里，他也会吐出来，甚至有厌食的情绪。宝宝不吃饭会让妈妈不安，害怕把宝宝饿坏了。其实，对付不好好吃饭的宝宝，最好的办法就是“饥饿疗法”——等到宝宝真正饿时，有食欲时才喂他。

饥饿疗法初实施时，对宝宝来说可能也没有多好的疗效，他也不会专心吃到饱，吃到一半时就又玩去了。这时，妈妈就不要坚持再喂，让宝宝去玩。吃半饱的宝宝可能等不到下次吃饭时间就又饿了，闹着要吃的。妈妈这时应狠下心来，坚持不给他吃的，为防止他闹，想办法分散他的注意力就好，可给宝宝喝点水，或者带宝宝到外面转一圈。等下次吃饭时间到了，再喂他。这样坚持几次，宝宝也就明白好好吃饭的意义了——不吃饱就会饿着，妈妈不会让自己“胡来”。

另外，实施饥饿疗法，一定要控制宝宝吃饭的时间，一般30分钟后即停止喂养，不要把一顿饭拖上一两个小时。这也会助长宝宝不吃饭的坏习惯。

● 宝宝食品里的营养也“怕”烫

许多妈妈在冲调奶粉时会用温度较高的水，烹饪其他食物时也煮好长时间，认为这样才有助于宝宝消化。妈妈的良苦用心应该表扬，不过此类做法也许不值得提倡，因为许多食物一“烫”，营养就没了。这些东西再喂宝宝，只能让宝宝吃饱，却不能补充营养。

奶粉冲调

冲奶粉不能用开水，水温太高会“烫”坏奶粉中的营养素，当然，水温也不能太低，否则奶粉不能充分溶解，宝宝喝下去会拉肚子。大多数奶粉的冲调水温应为40℃左右，当然也应视奶粉品牌而定。

米粉冲调

米粉冲调也不能用开水，最好用60℃左右的温水，这样既能保证营养不被破坏，还能很好地糊化。

婴儿益生菌怕高温

婴儿益生菌产品能平衡肠道菌群，促进肠道蠕动，可帮助宝宝消化和吸收。冲调益生菌产品时，水温应控制在60℃以下，否则这些菌群就被活活“烫死”了。

富含水溶性维生素蔬菜

水溶性维生素包括维生素C、维生素B₁等，富含这类维生素的蔬菜多怕高温烹饪，不能长时间水煮或炒制，否则维生素C会被破坏。



◆ 让宝宝不生病，远离疾病的成长与健康照顾方案

● 正确为宝宝测体温

妈妈应学会给宝宝测量体温，以便及时知道宝宝是否发热。

传统测法

传统测体温用的是水银体温计，测体温位置主要是腋窝、口腔、肛门。口腔测量时，体温表有可能被宝宝咬断而发生危险，因此现在已基本不再用。

腋下 测量	1. 将温度计的水银柱甩到 35℃ 以下 2. 将体温计水银端放置腋窝下，并使上臂夹紧胸部	5 分钟	腋温正常值为 36.5℃ ~37℃，超过 37.2℃ 时为高热	测量时不要让宝宝随意移动，否则影响测量值的准确度
肛门 测量	1. 让宝宝趴在床上或父母的腿上 2. 用酒精给体温计消毒，然后在表的水银端涂抹一圈凡士林 3. 将体温计水银端缓缓插入宝宝肛门 2 厘米深处	3 分钟	肛温正常值为 36.5℃ ~37.5℃，超过 38℃ 时为高热	测量时不能让宝宝扭动身体；腹泻、肛裂的宝宝，不可量肛温

电子体温计

水银体温计使用带有不安全性，而且测量时间较长，宝宝常不安、哭闹，故电子体温计逐渐取而代之。电子体温计具有读数方便、测量时间短、测量精度高等优点。使用方法如下：

1. 给电子体温计消毒，用棉签蘸取酒精擦拭消毒感温头和量温棒部分。
2. 按压体温计开关，蜂鸣器发出蜂鸣声 2 秒，这时候显示的读数是上次测量的数值，2 秒后呈待测状态。
3. 将体温计放置到宝宝腋下、口腔、额头等测量部位，数秒后会发出蜂鸣声，表示体温计测量完毕。
4. 取出体温计，开始读数。一些电子体温计还有发烧自动报警提示音。
5. 测量结束，关闭体温计，或等待其自动关机。

● 训练大小便不宜过早

对刚出生的婴儿来说，排便通常是一种下意识的反射，只要膀胱充盈、有便意了，自然就会排出了。

在宝宝出满月后，家长就可开始定时定点把大，小便了。先放好便盆，让宝宝保持一个特定的姿势，然后用“嘘嘘”声诱导宝宝排小便；用“嗯。嗯”声促使宝宝排大便。通过视觉、听觉的刺激加上特定的排便姿势，一段时间后，宝宝就会形成条件反射了。

但千万不要过早训练宝宝如厕训练。虽然宝宝在 1 岁以前便可以控制大便，但仍不鼓励妈妈们在太小时训练他。假如你在他七八个月大时抱他上厕所，他会对此事产生反感，反而难训练了。

宝宝的自律神经要到出生 20 个月后，开始趋向成熟，这时开始训练大小便自理比较好。一些发育迟缓的宝宝可能要推迟到 2 周岁。待长到 3 周岁时，宝宝基本上具备完全自理大小便的能力，他可以自己上卫生间，虽然偶尔也会尿裤子。如果妈妈不知道这

种成长规律，如在宝宝1岁左右就开始训练大小便，宝宝的心理会留下挫折的阴影，也会影响亲子关系。

● 帮宝宝排解不良情绪

宝宝像成人一样，有恐惧、伤感、愤怒等不良情绪，而且除了哭闹、攻击他人的方式外，不懂得其他宣泄方法。妈妈该如何化解宝宝的不良情绪呢？

1. 给宝宝一个温暖的怀抱：宝宝情绪不稳时，妈妈带有温度的怀抱是让他安分下来的最好“武器”。妈妈将宝宝揽入怀中，耐心地询问，疏导他内心的不满。

2. 见招拆招：宝宝的要求得不到满足时，可能会发脾气，如宝宝想吃什么东西，妈妈不让吃。这时，妈妈应跟宝宝讲道理，为什么不给他吃，还可以通过外界的事物来转移他的注意力。宝宝做事做不好或者受到责备时，可能会宣泄情绪来排解压力。妈妈这时千万不能懊恼，应安抚宝宝，然后做示范给宝宝看。如果宝宝事后做对了，妈妈还要给予奖励。

3. 合理宣泄：妈妈如果做出各种努力，宝宝的情绪仍无好转，

那就让他合理地宣泄一下吧。如：让宝宝哭个够；给宝宝一张白纸，让他撕扯发泄。待宝宝情绪平静下来，妈妈再跟宝宝好好谈谈。

● 爱宝宝，请先尊重你的宝宝

一些父母认为，宝宝年纪还小，不懂得尊严、自尊自爱。其实，宝宝也是有自尊的，只不过不像成人那样抽象复杂。

父母爱宝宝，就应懂得如何尊重宝宝。例如，不在外人面前批评宝宝；不要总拿自己的宝宝与其他宝宝做比较，比高矮、胖瘦，谁家宝宝吃饭听话，等等。

如果父母的言行时时“打击”宝宝的尊严，宝宝的性格就可能出现两个极端：一种是不懂得害羞，不懂得保护自己，父母批评时满不在乎；另一种则是自尊心太强，父母说不得，管不得。

● 确保宝宝户外活动的安全

1~2岁的宝宝一般会走不会跑，妈妈带着宝宝外出活动时需要注意以下几点：

1. 活动场地尽量选择平坦、地面不太硬的地方，可防止宝宝摔跤，即使摔倒后受伤也较轻。

2. 远离宠物，防止被宠物咬伤、抓伤。

3. 不去马路边，远离车辆，防止被汽车撞到或吸入汽车尾气。

4. 避免蚊虫叮咬，特别是夏天；在树下玩耍时，要防备树上掉落的虫子和鸟粪、虫粪落到脸上或头上。

5. 寒冷、大风、下雪等恶劣天气，不要出行。

6. 控制宝宝玩耍的时间，并带上一块擦汗的毛巾，及时给宝宝擦去脸、脖子上的汗，避免伤风感冒。



◆ 继续锻炼感知，为学习打基础

● 妈妈怎样为低龄的宝宝选择图书

1. 图文并茂。选有图画的书，图画能解释文字。

2. 文字语言简练。文字的描述应简练，篇幅短小，读起来朗朗上口，方便父母读给宝宝听。

3. 字号宜大。图书字号应大，有助于保护宝宝的视力。

4. 内容贴近儿童生活。图书的主题应符合宝宝的年龄特点，与宝宝的生活息息相关，这样便于宝宝将生活与图书内容建立起关联，容易“消化”。

5. 制作精美。图书的设计、印刷、纸张、装订等各方面一定要精美，这样才能对宝宝产生吸引力。

● 1~2 岁时，教你的宝宝学说话

1. 创造语言环境。譬如，给宝宝洗澡时，跟宝宝说“这是眼睛”、“鼻子在哪里”；外出时，让宝宝买东西，告诉他商品的名字。

2. 借用电子设备。将宝宝的声音用摄像机录下来，放给宝宝听；给宝宝放好听的儿歌；让宝宝看卡通片。

3. 母子问答。妈妈向宝宝提问，如“这是什么”、“你喜欢爸

爸吗”，鼓励宝宝回答。

4. 说故事给宝宝听。有趣的故事会使宝宝精神专注，能刺激宝宝的想象力，并产生表达的欲望。

5. 适时鼓励。宝宝学会说新词时，要给予话语鼓励。

6. 表达清晰。父母跟宝宝说话时，一定要表达清晰，语速不要过快。

7. 加一个字。宝宝学习说话是渐进式的，先学会说一个字，再说两个字、三个字……直到最后说句子。因此，妈妈教宝宝说话时，也应采取渐进的方法，如宝宝会说一个字“球”，妈妈可适时地教他“红球”、“大球”等词汇。



● 教宝宝认识自己的身体

妈妈教宝宝认识自己的身体时，不要使用抽象的语言或借助图片，效果不好，因为宝宝的思维是具体、形象的。

最好的方法就是创造环境。譬如，妈妈用手指宝宝的鼻子，跟他说：“这是鼻子！”或者让宝宝用小手捂着自己的心脏，告诉他“这是心脏，心脏会跳动！”这种“情景教学”最方便宝宝学习和记忆。

● 儿歌与童谣会让宝宝更聪明

宝宝1岁左右时，对语言已经有了一定的理解力，是开发语言记忆能力和理解能力的最佳时机。人的语言能力是由左脑控制的，让宝宝学说话就是在开发他的左脑，会使他更聪明。儿歌和童谣具有简洁、朗朗上口的优点，是开发宝宝语言能力的最佳方式。

选用儿歌和童谣时，要注意以下几点：

1. 语句简单，每次最好3~5字为宜。

2. 有音乐节奏美感。儿歌的节奏要鲜活明快、押韵，便于宝宝记住并模仿。

3. 含有信息量。儿歌和童谣的内容应具体、形象，符合宝宝的思维习惯，可帮助宝宝学习说话的同时，认识许多事物。

● 妈妈教育宝宝的态度与宝宝的性格密切相关

妈妈教育宝宝的态度，对宝宝性格的形成有着重要影响。例如，绝大多数妈妈因为只有一个宝宝，养育方式多为溺爱，其结果会使宝宝过度依赖妈妈，长大后难以适应社会。溺爱还可能让宝宝娇惯蛮横、放肆任性，以自我为中心。

一些妈妈则信奉“棒打出孝子，不打不成才”的传统教育观念，对宝宝的行为要求严厉，要求宝宝绝对服从。妈妈的出发点是好的，但压服专制的方法会让宝宝产生敌意，与妈妈对抗，逐渐形成粗暴的性格。同时，这类宝宝长大后多含有自卑心理。

为了宝宝的健康成长，妈妈教育应采用一种民主和谐的教育态度，宽严相济。

● 如何让宝宝融入群体

培养宝宝的社交能力，让宝宝学习融入群体，妈妈除了言传身教外，还应做到以下几点：

为宝宝创设社交环境

学习分享是宝宝融入群体的法宝。妈妈常带宝宝到宝宝多的地方玩，或带年龄相近的宝宝回家，与自己的宝宝玩，或带宝宝上亲子课。

积极暗示宝宝与其他宝宝合作

通过宝宝们一块儿玩游戏，暗示宝宝之间进行合作。1~2岁的宝宝心理发育还不能理解团结合作的概念，往往比较自

我，喜欢自己玩，所以妈妈在让他们一起玩游戏时，应引导他们，如：你们一起搭个漂亮的房子，就能得到奖励。

妈妈减少介入

1~2岁宝宝在一起玩时，随时会打架，这是他们这个年龄段的特点。打架时，只要不伤害到身体，妈妈就做个理性的观众，不要以“吃亏”与否来衡量宝宝结交朋友的价值。



● 妈妈没有必要制止宝宝的某些行为

在妈妈眼中，1~2岁宝宝的行为有时看起来非常古怪，比如，他会无缘由地撕纸，或者把鞋子、皮球等东西扔来扔去，或者把妈妈的手机、遥控器等藏起来，或者爬高，等等。这些行为给妈妈

带来了一定的麻烦，既需要给宝宝收拾“残局”，又怕宝宝伤到自己，为此，只得尽力限制他的行为，以减少制造麻烦。其实，这些行为是宝宝成长的必经过程，通过它们能锻炼宝宝手脚的协调能力、手眼的协调能力，故没有必要制止，从旁引导即好。

◆ 做宝宝最好的保健医生

● 小小磕碰伤，妈妈不用慌

在生活中，宝宝难免会磕着碰着。尤其是在这一阶段的宝宝，由于刚学会走路，往往会很兴奋，会时刻要求自己走路。

一旦宝宝磕碰到，应先看一下受伤的严重程度。如果宝宝从高处跳下、滑倒、摔倒后，只是被撞出一个包，而没有出血时，可不做任何处理；即使宝宝磕碰到头部，虽然大哭不止但很快就爬起来没事了，一般无需担心。如果有表皮擦伤并渗血时，可以用酒精棉来清理伤口及周围，但无需涂抹药物和包扎。

如果磕碰较为严重，伤口较大，甚至出血或出血较多时，在采取紧急止血措施过程后，父母应立即送宝宝就医。

● 宝宝便秘别随使用开塞露

宝宝年纪小，消化系统、神经系统发育均未完善，用开塞露通便会破坏胃肠功能，使之紊乱，令腹泻、便秘交替出现。另外，长期使用开塞露通便，易使宝宝对药物产生依赖，不利于宝宝的自主排便。

● 秋季宝宝皮肤干、流鼻血，是秋燥的信号

秋天到来，空气中的水分减少、湿度下降，遂形成秋燥。秋燥对宝宝的身体影响很大，可致干燥症，具体表现为：眼睛干涩，嘴唇发干、发皱，甚至干裂出血，鼻腔黏膜的干燥、流鼻血。

这是因为人无时无刻不在呼吸，干燥的空气进入肺脏，令上呼吸道缺少水分滋养，宝宝的鼻黏膜特别脆弱，一旦缺少水分滋养就易出血。另外，鼻腔发干、发痒后，宝宝还会用手指抠鼻孔，从而令流鼻血的概率大增。

应对秋燥，一要让宝宝多喝水；二是吃生津润燥的食物，如藕、萝卜、甘蔗、芝麻、西红柿、苹果、柚子等。

● 自汗与盗汗

宝宝自汗和盗汗都属于多汗症。自汗是在醒着的情况下流汗，盗汗是在睡眠时出汗，醒时即止。宝宝一般新陈代谢旺盛，神经系统及调节功能还不健全，加之盖被较多或吃了鱼虾等高热量的东西，往往会出现自汗或盗汗的情况，这属于生理性的，只要身体

没有其他异常，可不药而愈。盗汗发生有时与疾病有关，如宝宝患结核病，也可引起盗汗，这时就必须求医。

● 带宝宝看病的四项提醒

1. 选择合适的医院

不要过于迷信大医院，多数情况下，宝宝生病为伤风、感冒、腹泻等常见病，一般医院都能诊治，所以就近治疗更为及时。

2. 叙述病情要详细

叙说病情时越详细越好，这有助于医生确诊疾病，能使宝宝得到及时有效的治疗，并减少复诊。

3. 别总换医院和治疗方案

治病不可能立竿见影，需要时间，不要迅速换医院，也不要随便就改换治疗方法。

4. 听从医生的建议

父母不可自作主张，以免耽误治疗。

● 宝宝经常患口疮

口疮即口腔溃疡，宝宝发生口腔溃疡，虽有食欲，却因疼痛而难以进食，导致宝宝哭闹或情绪低落。当宝宝有口腔溃疡症状时，除了带宝宝看医生，并且按照医生的指示用药外，还可以：

1. 经常让宝宝漱口，让宝宝

的口腔保持干净：充满奶垢的小嘴，或是沾了许多食物的口腔，绝对是病菌最好的培养皿。妈妈平时就要让宝宝习惯刷牙，尤其是口腔溃疡的时候，更要注意口腔卫生。

2. 冰冰凉凉的诱惑：如果宝宝可以吃辅食，那就让口腔溃疡的宝宝试着吃些冰冰凉凉的布丁或肉泥，凉凉的口感有助于减少疼痛，宝宝也许会比较愿意进食。

3. 多喝水：口腔溃疡的宝宝有时很难接受刷牙甚至用棉棒清洁，这个时候多喝水也有助于口腔清洁。当宝宝强烈拒绝你帮他清洁口腔时，可以在宝宝每次吃饱后，喂宝宝喝些开水。

● 宝宝经常感冒咳嗽

这一年龄段的宝宝经常感冒咳嗽，每个月要看好几次医生，做父母的不免会忧心忡忡地问：“我的孩子常常生病，是不是抵抗力太差了？还是我不会带孩子？”

民间有一种说法：要使孩子身体健康，经常要孩子经受“三分饥和寒”。也就是说不要吃得过饱，不要穿得过多，这是很有道理的。

我们提倡三浴锻炼，阳光、空气和水，是健身的三宝。经常户外活动，即使冬天也不间断；室内经常通风，室温不宜过热；每天洗澡，洗澡后做全身按摩，按摩能增加抵抗力。凡是接受这些指导的妈妈，她们的宝宝很少生病。

但是，宝宝常生病并非没有抵抗力，有些宝宝一再地感冒、发烧，并不是因为没有抵抗力，而是接触病原体的机会比别人多。例如：在拥挤的人潮里，空气中到处充满了病原体，尤其是感冒

病毒的种类太多了，只要是没碰过的，碰到了就有机会发病。其他如：生活空间（家庭、邻居、幼儿园）狭小也会增加得病的机率。一个简单的例子是，大人从外面刚回来，还没洗手就抱宝宝，很可能就把沾在手上的病毒传染给宝宝。每个宝宝的体质及所处环境或许有差异，但有的宝宝生病次数较少，而有的宝宝就较多。

有些宝宝经常咳嗽或流鼻涕，可能与体质有关，而不是抵抗力不好，宜请医师正确诊断，另做处理。

特别关注

请反思一下你的教育方式是否都正确

父母的教育方式对宝宝成长影响极大。1岁多的宝宝已经会耍一些“手段”来要求父母满足自己的愿望，这时父母不能一味地妥协，切忌采取一些错误的教育方法，否则宝宝会越演越烈。如：

所有事包办。父母为宝宝安排好一切，导致宝宝过度依赖，缺乏独立性。

过多干涉。父母时不时地干涉宝宝自己想做的事情，结果导致宝宝性格懦弱。

说模棱两可的话。1岁多的宝宝理解能力还不是很强，父母说话应简洁明了，莫含糊，否则宝宝会无所适从。

不良的榜样。1~2岁的宝宝还处于模仿阶段，父母不良的行为会影响宝宝的健康发展。

父母教育不一致。如一方批评，另一方袒护，这会抵消教育的作用，降低宝宝对父母的信任感。

总是批评、责备。宝宝犯错，父母数落个没完没了，这会伤害宝宝的自尊心。

2~3 岁， 宝宝的身心健康全面开始发展

2~3 岁的宝宝身心在迅速发展，各方面都在发生着日新月异的变化，变化之快往往令父母都称奇。天真、幼稚、纯洁、活泼的性格，真的惹人怜爱！

这一阶段也是宝宝性格、品性塑造的关键期，妈妈既要照顾好他的衣食住行，预防生病，更要做好其人生导师！

◆ 2~3 岁宝宝的身体与心理发育

● 身体发育

月份	月份	身高 (厘米)	体重 (千克)
第 27 个月	男孩	80.5~102.5	9.47~18.36
	女孩	79.3~101.2	9.10~17.63
第 30 个月	男孩	82.4~105.0	9.86~19.13
	女孩	81.4~103.8	9.48~18.47
第 33 个月	男孩	84.4~107.2	10.24~19.89
	女孩	83.4~106.1	9.86~19.29
第 36 个月	男孩	86.3~109.4	10.61~20.64
	女孩	85.4~108.1	10.23~20.10

● 心理发育

认知能力：能画出 2~3 个人头轮廓，并填上眼、鼻、嘴等。

动作能力：能独立行走离地 25 厘米高的平衡木。

语言能力：能讲 7~8 个童话故事；说话能用连词、助词、形容词等。

社交和生活自理能力：能以一问一答的形式向别人介绍自己和父母；能独立完成穿脱衣服、鞋袜，整理床铺等。

◆ 更多地关注宝宝的饮食教养，何愁宝宝的吃饭问题

● 宝宝的吃饭问题——是追着喂，还是顺其自然

一些两三岁的宝宝吃饭难，不爱吃，或吃两口玩一会儿。一些妈妈为此不得不一个劲地追着宝宝喂。这样解决宝宝吃饭难的问题不是好对策，会令宝宝过度依赖妈妈，不利于宝宝形成良好的饮食习惯，甚至会使宝宝产生被强迫的感觉；另外，妈妈这样做实在辛苦。

妈妈最好采取如定时吃饭、减少零食、提升饮食口味等方法，慢慢培养宝宝良好的饮食习惯，让宝宝吃饭变成一种顺其自然的事情。

● 保健品，需要还是不需要

各种保健品广告满天飞，一些父母往往希望宝宝更健康，因此会买一些保健品给宝宝吃。现如今，人们的生活普遍提高，鱼、肉、绿色蔬菜、水果等在每天的饭桌上都不缺，只要宝宝正常吃饭，完全可以满足身体营养的需求，不会缺营养。对于两三岁的宝宝来说，如果不挑食、偏食，身体没有其他疾病，是没有必要

吃保健品的。

另外，一些保健品中含有人参、蜂王浆、燕窝、鹿茸、性激素等东西，它们并不适合宝宝食用，有可能引起宝宝性早熟或其他危害，更何况有些保健品还存在着虚假宣传的问题！

● 让宝宝学会专心吃饭

宝宝不专心吃饭令许多妈妈发愁，甚至束手无策。这里介绍几个小方法：

1. 避免餐前兴奋。如宝宝进餐前兴奋，很难专心吃饭，因此吃饭前不要让宝宝做运动量大的活动。

2. 排除外界干扰。如不要在进餐时开着电视等吸引宝宝注意力的东西。

3. 做宝宝爱吃的饭菜。饭菜口味、品种、颜色可以丰富些，以提升宝宝的食欲和吃饭热情。

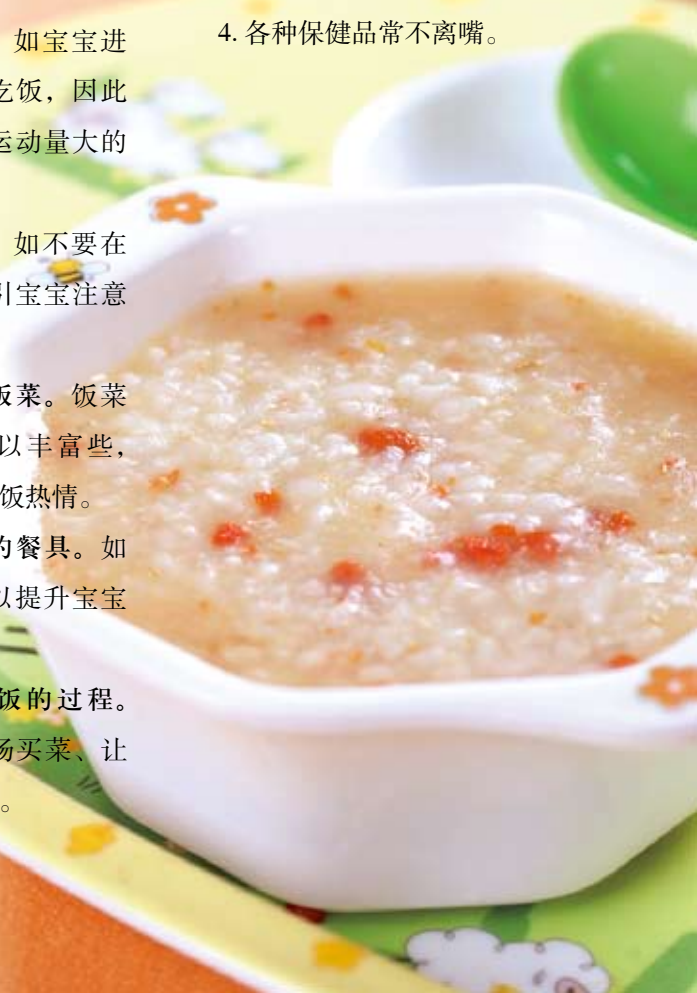
4. 选购宝宝喜爱的餐具。如选用一些卡通餐具，以提升宝宝的用餐欲望。

5. 让宝宝参与做饭的过程。例如：带着宝宝上市场买菜、让宝宝提着菜篮子回家等。

● 小胖墩也是吃出来的

现在走在大街上，会发现许多宝宝是小胖墩。宝宝肥胖，不要仅仅归结于遗传、不爱运动等原因，主要是吃出来的。以下这些吃法会“制造”小胖墩。

1. 营养过剩，鱼肉大吃特吃。
2. 垃圾食品当正餐，香肠、薯片、奶油面包、方便面每天不离嘴。
3. 挑食偏食，吃肉不吃菜。
4. 各种保健品常不离嘴。



● 不该让宝宝吃的食物一定不要给他吃

一些食物是不能给3岁以内的宝宝吃的，哪怕这些食物很好吃。

茶、咖啡以及多功能饮料。宝宝不宜喝茶，茶中含有鞣酸、茶碱，它们会抑制宝宝体内钙、锌、铁、镁等微量元素的吸收。另外，宝宝喝茶特别是浓茶后，会出现心跳加快、失眠、尿频等问题。咖啡含有咖啡因成分，会令宝宝兴奋不安。多功能饮料含糖分高，且含人工色素、香精和防腐剂，不利于宝宝的身体健康。

果冻。果冻中含甜味剂、着色剂、增稠剂等食品添加剂，对宝宝身体健康有害。另外，宝宝的食量有限，食用果冻会减少饭量，使营养摄取不足。

巧克力。巧克力热量高，3岁以内的宝宝吃后往往不再想吃饭。巧克力还含有脂肪，影响胃肠的消化吸收。

花生及花生酱。花生难以消化，脂肪含量高，特别是炒花生和炸花生，宝宝吃后易腹胀、上火；花生酱容易引起宝宝过敏。

蚕豆。蚕豆可引发“蚕豆病”，出现厌食、低热、恶心、腹痛以及黄疸、贫血等症状，因此3岁以下的宝宝最好禁食，特别不要食鲜蚕豆。

鲜奶。2岁以内的宝宝消化系统、排泄系统不健全，喝鲜奶会增加肾脏负担，出现大便干燥、上火、腹泻等问题，严重者可引发尿毒症。

● 宝宝吃饭慢，何不试着改变用餐的环境

宝宝一顿饭正常用时30分钟左右，可有的宝宝吃饭会花一两个小时，甚至边吃边玩。如何让宝宝吃饭快点呢？妈妈可以尝试从改变用餐环境入手。

1. 用餐时不要有噪音打扰，噪音会令宝宝烦躁，从而影响进食。
2. 餐桌上尽量少说话，不要在餐旁走动，这会转移宝宝的注意力，并减少他的吃饭专注度。
3. 餐室温度要适宜，不宜过高或过低。温度低，饭菜易凉，温度高，会让宝宝烦躁，降低食欲。
4. 吃饭时，父母不要批评宝宝，否则会令宝宝心情紧张，饭食难以下咽。
5. 宝宝自己用筷子吃饭，筷子不能太长，否则难以操控，吃饭速度自然就慢下来了。
6. 给宝宝盛饭不能一次盛太多，以免给宝宝造成心理压力。
7. 吃饭时，不要开电视，这会导致宝宝吃饭不专心，把注意力放到看电视上。

● 是时候教宝宝一些用餐礼仪了

宝宝应学习一些用餐礼仪，对未来成长有益。用餐礼仪是平日慢慢培养起来的：

1. 饭前洗手。
2. 在吃饭过程中，要保持桌面的整洁；吃完饭，要收拾桌椅。
3. 不用手抓饭粒、饭团玩。
4. 吃饭时，不要争抢自己喜欢吃的东西，不把喜欢的菜拖到自己面前。
5. 细嚼慢咽，餐食在口中时不说话。
6. 吃东西、喝汤不要出声，不要发出啧啧的声响。
7. 不翻捡盘中食物，筷子上沾有食物不要夹菜。
8. 碗中不剩饭。



◆ 让宝宝不生病，远离疾病的成长与健康照顾方案

● 脾胃功能强的宝宝最不易生病

中医有“四季脾旺不受邪”的说法，即脾胃功能强的人免疫力强，不易生病。这句话同样适用于宝宝。

宝宝脾胃好，吃东西香甜，吸收营养就好，营养吸收好，免疫系统建立完善的速度就快，从而少生病。反之，脾胃虚的宝宝身体往往瘦小，面色萎黄，食欲不佳，特别容易患感冒、腹泻等疾病。

● 让宝宝学会独睡

宝宝3岁大时，是最佳的独睡年龄。妈妈应该开始培养宝宝独睡的习惯，培养他的独立性。

布置一个宝宝喜欢的环境：妈妈应发挥自己的艺术才能，将宝宝的小卧室布置得漂漂亮亮的，或者与宝宝一起布置，为宝宝创造独睡的优质环境。另外，在这样的环境中，宝宝会觉得自己长大了，有一片属于自己的天地，心理上也会产生满足感，乐于独睡。

1. 睡前让宝宝保持好心情：妈妈要给宝宝创造好心情，如在

宝宝睡前给他讲一个好听的故事，放一段舒缓轻柔的音乐，使宝宝精神放松，不知不觉中进入梦乡。

2. 给宝宝找个“伴”：或许以前宝宝习惯跟妈妈睡，一旦分开会不适应，这也无妨，妈妈可以给宝宝找个伴，如让宝宝抱着自己喜爱的布娃娃睡觉，或者让他抱着妈妈的枕头睡。

3. 打开房门：宝宝独睡，可能会有害怕心理，那就将宝宝的卧室门和妈妈的卧室门均打开。两间房保持连通，会让宝宝心理上觉得和父母在同一个房间里，很安全。

● 娇生惯养，富家子弟的缺陷

每个家庭只有一个宝宝，加上不少家庭生活条件优越，因此一些父母难免会娇生惯养宝宝。娇惯宝宝，其实看似是父母的爱，其实对宝宝的成长产生着许多负面影响：

1. 父母对宝宝的事大包大揽，容易使宝宝个性懒散，独立性差。

2. 宝宝向父母提出什么要求，马上就能实现，这可使宝宝对身边的东西不爱惜，漠不关心，任性。

3. 宝宝从小不经历挫折，性格通常存在软弱的一面，长大后遇到

困难就退缩，缺乏坚强的意志。

中国有句古话，叫“穷人的宝宝早当家”。所以，无论家庭条件优势与否，宝宝最好“穷”养。

● 请收回对宝宝的过度关注

一些妈妈养育宝宝时会有这样的表现：宝宝想自己跑着玩时，妈妈怕他跌倒，不让跑；宝宝自己搭积木玩时，妈妈在一边不停地“指手画脚”，告诉宝宝这样玩、那样玩，等等。因此，妈妈应对宝宝关注适当，过度关注会给他带来负面影响。

1. 过度关注，指挥宝宝做事，会令宝宝产生压力，无法做出正确的判断，不知道是按自己的想法进行，还是听从妈妈的话，结果造成思维混乱。为此，妈妈在宝宝做事前只给予建议即可。

2. 妈妈害怕宝宝受伤，什么事情都不敢放手让宝宝做，时间长了，宝宝越发胆小怕事，缺乏自信和勇气。

3. 过度关注会影响宝宝做事的兴趣，不能发展自己的爱好。

妈妈要学会适时放手，既是为了自己好，更是为宝宝好！

● 小宝宝也需要“面子”

2岁以后，宝宝的独立意识开始萌芽，自尊心一天强似一天。如果父母让他难堪、气愤，他会觉得自己“没面子”，继而发泄自己不满情绪，如不高兴、哭闹等，以向父母宣示自己的存在。所以，父母也应考虑给宝宝留“面子”。

1. 让宝宝告别开裆裤，给宝宝穿上闭裆裤。

2. 宝宝户外解大小便时，要找一无人处，而不是在大庭广众之下。

3. 适当满足宝宝参与做事的要求，而不是随意拒绝。如宝宝想扫地、洗碗，就让他试着做，而不是让他离开。

4. 宝宝尿床后，不要当笑话说给别人听。

● 换季时节宝宝不生病，全靠父母“捂”

四季交替变化时，受气候、空气温度和湿度等变化较大的影响，宝宝爱生病，尤其是秋、冬、春三季。

预防宝宝生病，重要的一点是妈妈细心，及时给宝宝添减衣物。如冬天到来时，妈妈应为宝宝准备厚的棉衣，内衣也要选长

款的，能有效地保护宝宝。春天到来时，不要过早给宝宝脱去棉衣，防“倒春寒”。夜间和白天往往温差较大，白天给宝宝减衣物，傍晚时要再穿上厚一点的衣物。

● 作为父母，防“火”意识永远不能松懈

2~3岁的宝宝容易上火，出现烦躁不安、咽喉肿痛、口臭、便秘等火热的病症。妈妈此时应做好“消防员”的工作，及时帮宝宝“灭火”。

1. 上火有时是积食造成的，妈妈应控制宝宝饮食，让宝宝按时吃饭、吃饭时细嚼慢咽、勿吃得太饱，同时饮食应清淡，减少油炸、辛辣、肉类食物的摄入。
2. 减少宝宝的零食，不吃瓜子、花生、巧克力等易致上火的食物。
3. 水能灭火，故让宝宝多喝水。宝宝不爱喝水，妈妈可将水果榨汁让宝宝喝。梨、苹果、香蕉、猕猴桃等水果，都有降火的作用；少吃荔枝、芒果等热性水果。
4. 让宝宝多吃滋阴降火的蔬菜，如黄瓜、西红柿、芹菜、茄子、丝瓜、冬瓜、藕等。
5. 根据天气变化，及时增减衣物。
6. 睡觉不足可致宝宝上火，要让宝宝保证睡眠充足。

● 宝宝的居家安全全方位防范

2~3岁的宝宝已经会走会跑，活泼好动，居家安全防范要切实做好以下几点：

1. 房间内不要摆些杂七杂八的东西，茶几等桌角用东西包裹一下，防止宝宝走路时摔倒被桌角磕伤。
2. 窗户、阳台应装防护栏，防止宝宝爬上爬下时不小心跌落。
3. 不要让宝宝独自进浴室，以防溺水。
4. 插座、电线一定要放好，防止宝宝伸手触摸时触电。
5. 刀、剪刀等锐器放到抽屉中，宝宝吃饭时使用儿童餐具而不是刀、叉，以免宝宝割伤自己。
6. 热水壶拿到宝宝够不到的地方。
7. 小物品、药物等应收好，以免宝宝误食。

◆ 宝宝3岁前，右脑开发最重要

● 其实，宝宝也需要“工作”

宝宝需要做事，如搭积木、玩汽车、唱儿歌、叠纸飞机等，这些都是他应该做的事，可以说是他的“工作”。只有“工作”，宝宝四肢、大脑等人体组织才能有效地运转起来，动作、视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉、语言、

情绪、社交等各方面能力才能得到发展，从而综合能力迅速提高。所以，让宝宝每天忙碌起来。

● 宝宝在模仿中学习

模仿是宝宝认知世界的最重要手段。最初，宝宝的模仿对象是妈妈、爸爸，如先模仿父母的面部表情和发音，再接下来就是父母的动作和话语。到1岁多时，宝宝已有兴趣模仿父母如何使用物品，如妈妈如何梳理头发，爸爸如何接打电话、使用电视遥控器等。可不要小看这些模仿动作，它证明宝宝的认知能力已经有了一个重大的飞跃。

模仿还让宝宝产生自己动手做事的“冲动”，父母要帮他做什么事情时，他会拒绝，会执意自己动手做，向父母证明“我自己能做”。可以这样说，模仿是宝宝迈向独立的“跳板”。

● 兴趣是阳光宝宝的老师

宝宝对一事物有没有兴趣，往往决定了他认知事物的速度。譬如说，宝宝是个男宝宝，妈妈给他买一些水果、蔬菜、汽车等

认知卡片，宝宝在十来天内就能认全汽车，而水果、蔬菜则认识不全，这就说明宝宝对汽车感兴趣，兴趣催促着他努力认知汽车。

兴趣是宝宝最好的老师，在兴趣的刺激下，宝宝的心理活动处于激活状态，思维活跃，注意力集中，学习过程是轻松和快乐的，犹如吃小甜点，而不是枯燥乏味的。所以，父母培养宝宝重要的不是传授多少知识，而是培养宝宝学习的兴趣，使宝宝从被迫学习变为主动学习。

● 用刺激宝宝的好奇心满足宝宝的求知欲

2~3岁大的宝宝好奇心最强，因为他们对接触到的事物不熟悉，所以对什么事情都感觉新鲜，会上去摸一摸、看一看，甚至向父母提出“是什么”和“为什么”的问题。提问说明宝宝在思考，思维在得到积极地锻炼，求知的欲望强烈。父母应正确对待宝宝的好奇心，采取科学的方法增强宝宝的好奇心：

1. 观察身边的事物。父母应

引导宝宝多观察身边的人和事，如两片树叶为什么不同、脚下的蚂蚁搬运食物等。

2. 鼓励宝宝提问。提问是宝宝好奇心的主要表现，父母应鼓励他提问，激励他学习，这同时也是尊重宝宝的一种表现。

3. 认真对待宝宝的问题。父母应该认真对待宝宝的每个问题，以通俗的语言解释清楚。千万不要随意应付，那样会令宝宝丧失好奇心，失去求知的欲望。

● 宝宝3岁前不要“学”音乐

一些父母为了培养宝宝的艺术才能，2~3岁时就让他学习音乐，如弹钢琴。2~3岁确实是宝宝音乐启蒙的最佳时机，但这段时间宝宝不宜接触钢琴等乐器，因为他们还没有学习乐器的能力。不过，宝宝可以“玩”音乐，弄些音乐玩具玩，或者在儿歌、舞蹈、绘画等游戏中渗透音乐，让宝宝跟着节拍跳舞，以培养他们的音乐节奏感。

◆ 做宝宝最好的保健医生

● 安抚做噩梦的宝宝

宝宝的大脑不成熟，会经常做梦、说梦话，而且还会做噩梦。

宝宝还会做噩梦？当然。宝宝在学习如厕、被别的小朋友欺负、见了害怕的人等，都会让他紧张、害怕、焦虑，并把这些信息留在大脑里，到晚上就会以梦境的形式呈现出来。

噩梦对宝宝影响很不好。从噩梦中惊醒，宝宝会很难再入睡，甚至害怕的情绪会留到第二天。妈妈一旦遇到宝宝被噩梦吓到的情况，千万别置之不理，应把宝宝抱在怀里，轻轻地拍打他入睡，同时嘴里哄他：“宝宝，没事，没事，妈妈在你身边呢！”宝宝有了妈妈的支持、帮助，会很安心地睡觉。妈妈还可以把白天宝宝

喜欢玩的宠物玩具放到宝宝床边，告诉宝宝：“玩具熊陪伴宝宝，宝宝什么也不怕！”

为了让宝宝睡得安稳，妈妈最好在宝宝睡觉前给他洗个热水澡，或者睡前给宝宝讲个故事等。

● 细数“过补”带来的疾病

宝宝盲目进补，会引发疾病：

过量补蛋白质：摄入蛋白质，有利于宝宝的身体发育和生长。但摄入过量，加之宝宝体内水分不足的话，则可引起宝宝嗜睡、惊厥和昏迷等症状。对对婴幼儿来说，蛋白质供给每千克体重不宜超过 3~4 克。

过量补钙：宝宝补钙过多，易患低血压，会令他们日后增加患心脏病的危险。补钙过量的表现是：身体浮肿多汗、消化不良、厌食、恶心、便秘。

过量补锌：宝宝补锌过量，可出现锌中毒，表现为食欲减退、上腹疼痛、精神不振，甚至于诱发急性肾功能衰竭。体内过量的锌还会抑制铁的吸收，从而令宝宝出现缺铁性贫血。

过量补充维生素 C：宝宝补充维生素 C 过量，可诱发肾结石，还可产生腹泻、腹痛等。

过补脂肪：宝宝摄入脂肪过多，可产生肥胖。体重太大，会令心脏负荷增加，日后患心血管病的机率会增加。

● 宝宝鼻出血时的紧急救护

如果宝宝鼻子出血，父母该怎么办？

紧急止血法

1. 用大拇指和食指紧紧压住宝宝鼻翼根部，一般可以紧急止血。
2. 用冷毛巾敷宝宝鼻子及额头。

需送医院情况

1. 宝宝经常性地流鼻血。这时，父母应带宝宝入医院做一次全面的检查。
2. 撞到头后流鼻血。须马上送医院。
3. 长时间流血不止。宝宝流鼻血超过10分钟还不能控制，须立即入医院就诊。

注意事项

1. 父母千万莫慌，要引导宝宝放松，做缓慢而深的呼吸。
2. 勿让宝宝仰卧。仰卧可能会让血液从后鼻腔流入口中，引起宝宝恶心、呕吐，更甚者有可能误入呼吸道引起窒息。正确的做法是让宝宝头部正常直立或稍向前倾，令鼻孔朝下，引血下流。
3. 忌用纸卷、棉花乱塞鼻孔。用这些东西塞鼻孔，不但起不到止血作用，还可能引起炎症。

● 捏积，轻松破解小儿疳积

捏积，也叫捏脊，通过捏拿背脊来治疗小儿疳积，也就是消化不良。

中医认为，人的脊背正中为督脉所在，督脉统率着全身阳气，又笼络着全身阴气，故捏拿此部

位可以调和人体阴阳，推动气血运行，起到“督脉通诸脉通”的效果，从而达到化食消积的目的。

捏积方法

双手的中指、无名指、小指分别握成半拳状，食指半屈，拇指前伸对准食指的前半段，虎口向前，从宝宝尾骨开始，沿着督脉自下而上捏拿至大椎穴，连续捏拿1~9遍。捏拿结束后，按揉肾腧穴10次。

注意事项

1. 患皮肤病、背部有外伤的宝宝不适合捏积。
2. 患急性热病、心脏病、先天性神经系统发育不全及出血性疾病不宜捏积。
3. 捏积次数与宝宝年纪有关，2个月的宝宝捏1~2遍，3个月到1岁的捏3~5遍，1岁以上3岁以下可捏6~9遍。
4. 捏积的最佳时间是早晨空腹时。

● 宝宝常出虚汗，当补脾胃、益气血

人体受高温或剧烈运动后会出汗，汗液会从皮肤毛里冒出来，当安静下来或温度不高时，就不再出汗。虚汗则不同，它会在人不运动或气温不高的环境中，也会冒出来。

小儿出虚汗多与脾胃虚弱有关。脾胃虚弱，饮食不振，消化吸收营养也不好，所以气血也多不足。气血亏虚，则不能有效控制皮肤毛孔的开合，亦不能有效防御外部侵袭，因此汗液也会从

皮肤毛自动冒出来。

调治小儿虚汗，以调理脾胃，补益气血为要。具体做法：

1. 让宝宝少吃寒冷的水果及其他食物，尤其是冬季。
2. 吃一些暖脾胃、补虚的食物，如泥鳅、山药等。泥鳅可用来熬汤，山药可用来熬粥或蒸食。
3. 吃点鸡内金。鸡内金是味中药，具有健脾胃、消积滞的功效，可用于治疗小儿虚汗症。食用时，可将鸡内金碾成粉，取1小勺，入半勺红糖，以沸水冲服。

● 夏季护理宝宝要提防“冷哮喘”

夏季宝宝发生的哮喘叫冷哮喘，这往往与吹空调、吃冷饮等“冷刺激”有关。宝宝从室外进入吹空调的屋内时，其上呼吸道猛受冷气刺激会产生痉挛，从而引起咳嗽、气喘。喝冷饮也是同样的道理。

为了避免冷哮喘，父母应做到：夏季第一次开空调前，一定要把空调上的灰尘清理干净；使用空调时，室内外温差不要超过5℃，勿让空调对着宝宝吹；宝宝满头大汗回到家时，不要立刻进入空调房间；少吃冷饮、冰食。

妈妈如何发现宝宝的兴趣和特长

称职的妈妈善于发现宝宝的兴趣和特长，并有针对性地培养，尽可能激发出宝宝的最大潜能。如何发现宝宝的兴趣及特长呢？

注重观察

一些妈妈虽然成天与宝宝待在一起，但只是照看其衣食住行，注意预防意外伤害，对宝宝的兴趣、爱好缺乏观察，所以并不知道自己的宝宝有何兴趣与特长，这样的妈妈其实并不称职。妈妈需要一双慧眼，能挖掘出宝宝身上别的宝宝所不具备的天赋，然后加以培养，助宝宝日后成材。举个例子，妈妈有没有发现宝宝一听到美好的音乐就停止吵闹，甚至身体随着音乐的节奏“舞动”起来，如果有，说明宝宝具有音乐特长，日后培养时应让他更多地接触音乐。

和宝宝一起嬉戏

妈妈应做好宝宝的“伯乐”。宝宝两岁时，最重要的学习手段是模仿，模仿妈妈。所以，宝宝平日做游戏时，妈妈不妨参与进来，与宝宝一起玩，在玩的过程中发现宝宝的某些天赋，并加以引导，使宝宝在自己的特长领域更加感兴趣，不断地学习下去。

给宝宝选择权

许多妈妈的育儿理念可谓与时俱进，常将“让宝宝自主学习”、“尊重宝宝的个人意愿”之类的话挂在嘴边，可他们却是“行动的矮人”，总是根据自己的意愿和喜欢为宝宝制订培养和学习计划。

例如，不管宝宝喜欢不喜欢，就让他学习美术；不管宝宝喜欢不喜欢，就让他练习舞蹈。妈妈强权教育，更多的是泯灭宝宝的天赋，将宝宝的兴趣扼杀。

因此，妈妈要给宝宝一定的选择权，让宝宝依自己的兴趣和爱好来发展，毕竟兴趣才是最好的老师，也是宝宝最大的学习动力。

记住，适当放权是为了培养更优秀的宝宝，并不会影响妈妈的权威。

